目 录

《大圆满心性休息广释》

第四十三课

思考题：

【知识类】

1、请分别说明修悲无量心的原因、证相，入定、出定的修法和修行之果。

2、请分别说明修喜无量心的必要、所缘境、证相、本体、功德和果。

【修行类】

1、如何解释“木秀于林，风必摧之”的现象？从修行的角度，作为“木”和“林”，应分别持有何种心态？

2、为什么说修习空性很重要？你打算如何修习？

【生活类】

1、悲心和大悲心有什么差别？菩萨行持布施时，将自己的孩子布施给婆罗门而导致孩子受苦，为什么没有过失？放生时可以放凶恶的动物吗？为什么？

2、有些人说：“不能有大悲心，不然太脆弱了，现在这个社会是‘狼群社会’，狼群当中不能有羊，不然会被吃掉的。”你如何看待这种说法？我们具体应如何做？

3、如何才能经常保持欢喜的状态？你经常用到哪些方法？学习了本课之后，你打算如何做？

今天我们接着讲《大圆满心性休息》当中的第

七品四无量心，前面讲了舍无量心和慈无量心，现在正在讲第三个无量心，即悲无量心。悲无量心从七个方面来探讨，现在讲到了第四个方面，即修悲无量心的原因。

丙四、修悲无量心之原因：

故当诚心而思维，愿以吾身及受用，

三世善根令诸众，瞬间远离一切苦。

我们前面讲了慈无量心、悲无量心的修法等，所以大家看到可怜的众生时，一定要让他们离苦得乐。那么下面讲到，我们要很真诚地去思维、去观想：我愿将自己的身体、受用以及未来、过去、现在三世所造的一切善根，都尽量地布施给众生，让天下无量无边的众生一瞬间就远离一切大大小小的痛苦。这样的思维，在口头上念诵、心里观想和身体实际行持的时候都很需要。

《般若八万颂》当中也说过："当修不同于一切声缘广大无量之悲心。"意思就是说，我们一定要修持跟声闻、缘觉不相同的非常广大、甚深的大悲心。修持的时候，最重要的是，我们要把身体、善根和受用、财产等布施给众生。

但是作为一个初学者，如果把自己的念诵等所有善根都回向给众生，可能也有一定的困难，因为自己在造善事方面花了很多心血；另外，要把自己所有的受用和财产都供养、布施给众生的话，也有一定的困难；尤其是，我们要把自己的身体布施给众生的话，有非常大的困难。

正因为这样，寂天菩萨在《入菩萨行论》当中也讲过："悲愿未清净，不应施此身，今生或他生，利大乃可舍。"在悲愿没有清净之前，我们不应该布施身体；不管是在今生还是他生，如果对众生有非常大的利益，那么即使你的悲愿没有清净，也可以舍弃自己的身体，有时候也有一些特殊的开许。就像阿底峡尊者的上师达玛日杰达那样，即使是凡夫人，如果心清净，也可以将身体布施给众生[1]。

《毗婆沙论》当中有一个公案说，有一个居士心很清净，她经常把自己的财物供养给僧众。有一次，她看到一位出家人患了很严重的疾病，医生告诉他一定要喝一些肉汤，因为他的病是一种比较特殊的风湿病。这位居士平时经常供养僧众，她就想办法供养比丘肉汁，于是就到处去买肉。

但是当时，当地的国王生了一个太子，要求所

---

[1] 《前行引导文》：上师达玛日杰达最初是声闻有部的一位班智达，虽然前半生从来没有听过大乘法，却安住在大乘种性中，不经勤作自然而然具有大悲心。一次，他的邻居患了一种严重疾病。医生说："治疗此病需要活人的肉，如果有就能够治愈，但不可能找到，看来没有其他的办法了。"

达玛日杰达上师说："如果能治愈他的病，我施给肉。"说完便割下自己大腿的肉交给他。病人吃了肉，果然见效。达玛日杰达尊者由于当时还没有证悟空性而感受了剧烈的疼痛，但因为悲心极其强烈而并没有生起后悔之心。他问病人："您感觉好些了吗？"

那人说："是的，我的病已经好了，却给您带来了痛苦。"

尊者说："只要您安乐，即便是死我也心甘情愿忍受。"因为疼痛难忍，晚上根本无法入睡。到了黎明时才稍稍入睡，梦中出现一位身着白衣之人对他说："要想获得菩提必须经历像您这样的苦行，善哉！善哉！"之后用唾液涂抹他的伤口，用手擦拭。他醒来以后伤口果真已经完全康复如初而没有留下任何痕迹。梦中的人就是大悲观音。从此以后，尊者相续中如理如实地证悟了实相密意，并且对龙树菩萨所著的中观理集五论词句全部能够朗朗流畅地背诵。

有百姓不准杀生，所以她就没有买到肉。她非常担心那位比丘没有喝到肉汤的话病就好不了，于是就悄悄在自己的大腿上切了很多肉，做成肉汤给那位僧人喝了。

她的丈夫回来以后发现了这件事情，就特别不高兴，心想："佛教徒怎么对我的家人做这样的迫害？我妻子的身体都已经变成这样了！"他特别不理解，想向佛陀告状，结果到了佛陀那里，他就要求佛陀到他家里去应供——他可能想让佛陀看看整个场面。佛陀通过智慧已经发现了这件事，就带了很多药，并给她做了加持，后来他妻子的身体就恢复了，并获得了圣果。

从这个公案可以看出来，有些世间人心非常清净，供养僧人也好，布施其他众生也好，不要说是身外之物，他们连自己身体上的骨肉也愿意供养、布施。

可能大家也知道，悲心强烈的人看到可怜众生的时候，确实愿意做一些事情；而悲心不强烈的话，好像觉得这些事情特别无聊，甚至是非常不合理的。所以我们现在放生或者做一些慈善活动的时候，没有信仰、没有悲心的人就认为这是特别无知的做法。这种观点也是可以存在的，因为在这个世界上，不可能所有人的心态和价值观都是一致的。所以，我们在面对社会和世间的时候，不应该想：所有的人都要跟我的心态一模一样。这一点，佛陀时代的人也是做不到的，现在人就更做不到了。

所以我们要想到，身体的布施一般来讲是不允

许的，但有特殊情况的时候，我们也应该尽量地付出自己的劳动等。包括现在有个别人，确实是为了众生，好像自己累也好、生病也好，自己再怎么样也一直愿意付出，这虽然不是真正的布施身体，但是也比较相同吧。我们有些发心人员的确是这样，无论在任何环境当中遇到任何事情，都一直是以非常坚定的心来做事情，这也是非常不容易的。

丙五、修悲无量心之证相：

修习悲心之证相，无法堪忍众生苦。

我们修这样的悲心，先从自己的母亲等亲人开始，然后到中等的人，再到天下所有的众生，一直这样修行。修行达到一定量的时候，不用别人劝请，看到可怜的众生自然而然就会生起非常强烈的悲心。这种悲心是无法堪忍的，看到众生可怜的时候，自己的悲心就特别特别强烈，好像自己都受不了，可以说这种悲心是极度强烈的。

可能有些人认为："我也有悲心，我也有菩提心，我也有善心，我是很善良的人，我是很有大乘根基的，你们跟我们一样的。"从某种程度上说也许是一样的，但有时候，悲心和大悲心之间也有一定的差别。

不说我们大乘的经论当中，即使在《俱舍论》和《毗婆沙论》中也有这种说法。在《毗婆沙论》中有一个比喻，说悲心和大悲心之间的差别，就像两个人在河边，看到附近一个人掉到河里了。这时，一个人生起了悲心，他说："哇，你看那个地方掉下去一个人，好可怜啊！怎么办？"他就只是这样

说，心里产生一种悲悯心，这个叫做悲心。而另一个人毫不犹豫地跃身跳进河里，把这个人救出来了，这个叫做大悲心。

所以我们有时候，很有可能把大乘的悲心停留在口头上："大悲心很好很好！"自己心里稍微有一点波动，看到可怜的众生会说："真的很可怜啊，大家都好好帮助，好好做一下。"但是有一部分人不仅仅是口头上说、心里面想，他确实要自己去做，不做的话好像就没办法，有一种特别强烈的责任感，这叫做真实的大悲心。

可能很多人认为，自己心里面有一种怜悯之心的时候就已经具足了大悲心。如果我们真的具足大悲心，那么看见身边一些众生的时候，就确实会去帮助。否则，光是在课堂上或者在言谈当中讲一讲，而在实际当中，即使真正有能力也不去救别人，那这个不称为大悲心。

关于悲心的这些问题，希望大家从很多方面去深入分析，否则我们自己到底有没有悲心也很难说。有些时候，我们身边的人会说："这不是悲心啊，这是干坏事……"比如说放生的时候，如果放一些毒蛇或者比较恶心的众生，有些人就说："你不能放，这样放你有过失的……"但其实，很多人是对佛教的观点没有搞清楚。

在《文殊师利问经》当中，文殊菩萨问佛陀："您在因地的时候，将自己最可爱的孩子们布施给丑恶的婆罗门，而且那个婆罗门用非常残忍的手段来殴打他们……"我们原来演义成王子的时候，婆罗门

打两个可怜孩子的场面看起来还是很残忍的。文殊菩萨就问佛陀："您作为菩萨，虽然对婆罗门有一种悲悯之心，但是您为什么不管自己的孩子呢？"

佛陀回答他："比如说，一个父亲有两个儿子，大的儿子需要小儿子，于是父亲就把小儿子给了大儿子，然后大儿子就开始打小儿子。这样的话，他的父亲有没有过失？"文殊菩萨说："父亲没有过失。"佛陀紧接着回答说："同样的，我在因地的时候把众生布施给众生，我作为菩萨也没有过失。在我的眼里，提婆达多也是很可爱的，罗睺罗也是很可爱的，他们是平等的。"[2]

这个问题还是很有必要记住。包括有些堪布、堪姆，有些法师，希望在听课的过程当中，把个别重要的问题、现在人们比较关注的问题记在心里面，如果心里面记忆的密码不是很好的话，应该记在电脑里或笔记本上，以后在弘法利生和自己修行的过程当中，可能需要以此遣除一些怀疑。

所以，按照大乘佛教的观点来讲，对每一个众

---

[2] 《文殊师利问经》："尔时文殊师利白佛言。世尊。菩萨摩诃萨事施。有妇儿施等。如须达拏以二子施丑婆罗门。此婆罗门打此二儿。世尊。何故无平等慈心。若菩萨无慈悲心不名菩萨。世尊。诸菩萨有平等心不。若有等心云何以儿与人打拍。有人此问当云何答。佛告文殊师利。如人有两儿。以其小儿施于大儿。文殊师利。此父母是平等心不。大儿打拍小儿遂死。文殊师利。谁当得罪。文殊师利白佛言。世尊。父母等心无有罪过。大儿自得此罪。佛告文殊师利。我于众生常平等心。如罗睺罗可爱可念。提婆达多亦可爱可念。文殊师利。是故菩萨无有罪过。复次文殊师利。如有一人日日施食。有人来乞。此人即施。因得食故劫盗他财。文殊师利。是谁得罪。文殊师利白佛言。世尊。非施主得罪。施主唯有施意。不令作盗。佛告文殊师利。如是诸菩萨唯有施意无有杀心。是故菩萨成无害想。有人杀害自得杀罪。"

生都要修悲心，尤其是看到正在遭杀的众生，即使它是非常可恶的老虎、野狗、野熊、毒蛇等，我们有机会的时候也可以将它放生。如果它们自己造业，或者是被别的众生吃掉的话，那这是众生的事情，我这边没有过失——从我的角度来讲，救它的心是悲心，这是很重要的。

因此我们作为大乘佛教徒，虽然每个人的因缘、各方面的福报都不相同，但是救众生的这颗心都是应该有的。而到底要做什么，到底要采取什么样的方式，将来在人生当中、在弘法旅程当中也要去观察。

丙六、修悲无量心之入定与出定：

这里的入定是修悲无量心，出定的时候是以空性的境界来摄持，跟平时的入定、出定有点不同。平时我们入定是在空性当中安住，出定的时候在如梦如幻当中回向、做四种威仪。

无缘悲心后入定，空悲双运为验相。

如果详细观察所有众生的话，其实众生的本体也是如同水月、阳焰、幻化等一样。因此，像《三摩地王经》《中观宝鬘论》中所讲，其他众生也好、我们自己也好，所有万法都可以用幻化八喻来说明。就像草原当中一个干渴的人，刚开始觉得远处有很多清净的水，但是真正到了跟前的时候，发现原来根本没有，这叫做阳焰水。一切万法实际上跟这个没有什么差别[3]。

[3] 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云："犹如春季正午时，干渴之人向前行，见到阳焰误认水，当知诸法亦复然。"《宝鬘论》中云："阳焰现似水，非水非真实，如是蕴似我，非我非真实，阳焰思

因此我们所观想的对境——众生，原来都根本不是实有的，当我们懂得这一点时才能称为真正的修行人。萨绕哈巴在《道情歌集》当中也说过，任何一个人如果离开了悲心而修空性的话，那么这不是修殊胜的道；反过来说，仅仅是修一些悲心，也不能超离轮回、获得解脱。所以说，一个人必须具足智悲双运，才能既不住轮回也不住涅槃，真正成为很好的修行人[4]。

大家不要认为，只有藏传佛教当中讲要去除实有的执著，我看到汉地著名的《宗镜录》当中也说过：如果有心境实有的执著，即使修一万个劫也不能获得解脱[5]。汉传佛教当中也这样讲了。

所以，我们修大悲心也要有空性智慧的摄持。否则，暂时来讲，利益众生是非常好的，就像现在有些慈善家，一辈子都讲做慈善，在全世界都做，但是好像很少讲空性，天天都是积累福德资粮，智慧资粮就比较少。所以，当他们真正要飞到彼岸的涅槃金洲时，可能只有一边的翅膀是很不错的。虽然他们可以把全世界的善根都积聚起来，但是在空性方面，最多只是讲讲"如梦如幻"，除此以外基

谓水，是故往彼处，设执谓水无，此即愚痴者。如是似阳焰，世间说有无，此执乃愚昧，有痴不解脱。"

4 《大圆满心性休息大车疏》：《道情歌集》中云："何者离悲修空性，彼人未得殊胜道，相反仅仅修悲心，亦住轮回不解脱，何人二者能双运，轮回涅槃皆不住。"

5 《宗镜录》："问。众生业果。种子现行。积劫所熏。犹如胶漆。云何但了一心。顿断成佛。

答。若执心境是实。人法不空。徒经万劫修行。终不证于道果。若顿了无我。深达物虚。则能所俱消。有何不证。犹微尘扬于猛吹。轻舸随于迅流。只恐不信一心。自生艰阻。若入宗镜。何往不从。"

本上什么都没有。

所以有时候，可能要看看自己所做的到底是什么样的善根。我们这里有个别人也很虔诚，今天给这个人帮帮忙，明天给那个人帮帮忙，除了空性以外什么事情都愿意做，人是很善良，但是一讲起空性的时候就不说话了，拿着念珠一直念“嗡啊吽”，不知道为什么讲空性就念“嗡啊吽”。这是有象征性的代表。我不能得罪很多人，不然到时候还是比较可怜的。

丙七、修悲无量心之果：

果离损恼心堪能，成就本来清净性。

“果离损恼心堪能，”这样的大悲心修到最后，结果是什么呢？最后我们就没有损害他人的心，而且心会堪能。

因为修大悲心的话，自己就没有害众生的心，还会获得别人对你的欢喜心。如果平时人很慈悲，而且经常修悲无量心的话，别人看到你也好、听到你的声音也好，都愿意跟你接触、交往，因为你给周围的人带来一种欢喜，带来一种安全感。

跟很柔和的人坐在一起，大家就没有什么恐惧感；而跟没有悲心的、甚至有极大嗔恨心的人，或者是跟很野蛮的人住一个晚上，可能就会很害怕。比如说有些人住宾馆的时候，经常要看身边不熟悉的人是不是个坏人，如果是坏人的话，连睡都睡不着；如果这个人念咒语，心很清净、很放松，很有悲心的话，即使跟他从来没有见过面，自己也会真正有

一种安全感。

有些人说："不能有大悲心，不然太脆弱了，现在这个社会是'狼群社会'，狼群当中不能有羊，不然会被吃掉的。"但我并不是这样感觉的，也许在这个世界上有很多坏人，但是大多数人应该不是狼，而是羊。所以，如果我们羊群团结起来的话，很可能有反过来"吃狼"的机会。所谓的"吃狼"的方法其实是一种感化力。从无著菩萨的传记当中看，通过修持大悲心的菩萨的感化，羊和狼也会和睦相处。

这种方法在《正法念处经》里面也讲了："若人心柔软，悲心自庄严，为一切所护，众人所称叹。"如果有大悲心、心很柔软的话，所有的人都会保护你，也会经常赞叹你。这一点我们在生活当中也看得出来：有一些人的确很有悲心，他们用悲心来庄严自己——虽然他们身体上没有各种各样的妆饰品，甚至是满面皱纹，但是大家都感觉他很慈悲。这样的话，我想大悲心的果大家都可以感受得到。

"成就本来清净性，"也就是说，大悲心修得很好的话，我们佛性的本体也可以展现出来，这是一种果。

还有一种果，就像刚才我讲的一样，如果一个人有柔软心，用大悲心来庄严自己的话，那么他周围的人和天人都会保护他、赞叹他，到一定的时候也会帮助他。所以，以前没有悲心的人，要尽量在具有大悲心的菩萨群体当中，慢慢培养自己的善心和悲心，这是很重要的。

乙四（修喜无量心）分六：一、修喜无量心之必要；二、修喜无量心之所缘境；三、修喜无量心之证相；四、宣说喜无量心之本体；五、修喜无量心之功德；六、修喜无量心之果。

丙一、修喜无量心之必要：

于诸悲润之有情，各得其乐修喜心。

见到众生，我们应该有欢喜心，用慈悲来滋润所有的有情，但愿每一个众生都得到真正的快乐，并且永远不要离开这种快乐。

喜心实际上是一种随喜心。《杂阿含经》中也讲“常生随喜心”，让我们恒常生起随喜的心。但是，我们可能偶尔才能生随喜心，平常不但不生随喜心，反而经常生起它的违品——嫉妒心、嗔恨心，以及其他一些不太好的心态，比如恶心、邪心等，这是不行的。所以，我们应该有一种遍于所有众生的随喜心，这就是喜无量心。

说起修菩提心，还是有点难啊！如果前面的四无量心没有修好，菩提心是很难修成的。四无量心从字面上看是比较容易的，但一个一个实际修的时候怎么样，大家学了这部论典之后应该非常清楚了。

丙二、修喜无量心之所缘境：

所缘具乐之众生，奇哉此等诸有情，

不需我令获安乐，各享其乐极善妙，

从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，

如是观修喜无量，当从一至一切众。

“所缘具乐之众生，”喜无量心的所缘是所有具有安乐的众生。他们的名声也好，财富也好，各方面都很圆满，令世间人很羡慕。

“奇哉此等诸有情，不需我令获安乐，各享其乐极善妙，从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，”我们把这些众生作为对境，心里面想：“非常好啊！奇哉！我都不需要帮助这些有情，他们就依靠自己的福报和能力，各自享受了这样的快乐。但愿从今天乃至菩提果之间，他们永远不离开这样的安乐。”

“如是观修喜无量，当从一至一切众。”那么这种喜无量心，要从一个众生乃至所有的众生之间，不间断地修行。

说起来这是比较容易的，但实际上怎么样也值得观察。在日常生活当中，比如说一个人这次考得非常好，我内心当中会不会很随喜：“啊！虽然我考得不好，但是我特别高兴，因为别人考得很好！”这个心很难生起来的。再比如，我跟别人一起去外面赚钱，结果我没有赚到，但别人赚得特别多，所以我非常高兴，心想：“我倒是没事，别人赚得多就很好！”这也是很难的。

如果有些人真的修行比较好，就会发自内心地很随喜别人，他会想：“我在诸佛菩萨面前发过愿，要度众生，要给他们提供暂时和究竟的安乐。但是现在我都不需要这样做，众生依靠自己的能力和福报，已经可以各自享乐了，他们这样快乐的话，我怎么会反而生嗔恨心、不快乐呢？”

《入菩萨行论》中说："彼今已自立，不喜岂反嗔？"众生今天各自依靠自己的能力而享受到快乐的话，我不但不生起欢喜心，反而生起嗔恨心，那怎么应理呢？是不合理的。所以，我们看到这些众生的时候，一定要产生一种欢喜心，这是很重要的。

丙三、修喜无量心之证相：

喜无量心之验相，无有嫉妒生欢喜。

喜无量心修得很好的标准或者量就是，一旦看到众生获得各方面的圆满，才华也好，任何的快乐也好，不但不对他生起任何的嫉妒心、嗔恨心等，反而产生极大的随喜心、欢喜心，这就是真正的喜无量心。

反过来说，当众生依靠自己获得一个简单的快乐时，如果我们都没有生随喜心的话，那么当他获得更重大的快乐，比如证得了如来正等觉的果位，我们又怎么会真实生起随喜心呢？寂天菩萨也说了："不愿人获利，岂愿彼证觉？妒憎富贵者，岂有菩提心？"暂时的人天福报我们都不愿意让他得到的话，又怎么会愿他成为人天导师呢？憎恨或嫉妒具有福报者的这些人，怎么会有菩提心呢？

嫉妒心特别强烈的人，说他有菩提心的话，有可能吗？因为菩提心是确确实实想让众生得到安乐、得到快乐，而且愿这种快乐永远都不要离开的心态；而嫉妒心，是别人稍微有庄严、功德自己都不愿意的心态，如果有这样的心态，他的相续当中怎么会有菩提心呢？

- **木秀于林 风必摧之**

有一部佛经叫做《佛说德护长者经》，其中讲到，其他宗教的很多教徒看不惯佛陀，有时候还诽谤佛陀。为什么呢？因为佛陀的辩才很好，他们看不惯，就开始诽谤；佛陀说话、做任何事情都有非常大的威力，他们也看不惯，就又去诽谤；有些人对佛陀的庄严身相看不惯，又去诽谤……这部经典当中讲了很多很多当时外道看不惯佛陀，并对佛陀进行诽谤的情况[6]。

我们现在的世间当中也会有这种现象。人群是一个非常复杂的群体，在这个复杂的群体当中，的确有各式各样的人。有时候，身边的人根本没有什么过失，但是你也可能看不惯他的一些行为。而在不同的时代当中，有些人有自己的一种因缘，这时他们也很容易展现出才华和福德。

在座的山里面的修行人不一定看得到外面的世

---

[6] 《佛说德护长者经》："时，诸外道遮罗迦、波利婆阇迦等一切外道，远离信心但生贪欲，又以不得恭敬、供养、尊重、赞叹、衣服、饮食、卧具、汤药而生嫉妒。见佛相好端严，多有徒众眷属，诸外道等无如是事，而生嫉妒。见佛具四辩才，能说诸法，自无辩才而生嫉妒。见佛大得利养，自不得故，诽谤于佛作大恶名。见佛威德尊重，见者悚惧如大国王，自无威德故生诽谤。见佛具足内外功德，三十二相一切种智，众生爱乐，自无此事而生诽谤。见佛具足神通智慧，隐显自在变现无碍，一身为多、多身为一，身力自在乃至梵世。善知过去、未来一切业报差别之相，善知现在众生心行如应说法，贪欲多者为说不净观法，瞋恚多者为说慈悲观法，愚痴多者为说因缘观法，众生信受远离贪欲瞋恚愚痴，诸外道等无如是事，而生嫉妒为作恶名。见佛具足四无所畏，大师子吼决定能说，若如是者得沙门果，不如是者无沙门果，诸外道等无实知见，颠倒谬说故生诽谤。见佛具足大慈大悲怜愍一切，于诸众生而得自在，如观掌中庵摩勒果，自无此事而生诽谤。见佛多得供养尊重赞叹天人钦仰，不得如是具足供养，心生嫉妒为作恶名。见佛如是种种功德具不可坏，自不具故而生嫉妒诽谤如来。"

界，我到外面去的时候，经常看到社会当中的一些现象。比如说，今天这个明星比较红，那他演节目也好，做一些比较特殊的事也好，就有一群人赞叹他，有成千上万的粉丝跟随他；但是也有一部分人就莫名其妙地开始说他、诽谤他，因为他们看不惯他。

前两天，我以前资助过的一个学生找到工作了，原来他们家里很贫穷，后来很多方面就变好了。虽然工作的时间不是很长，但他比较孝顺，基本上每个月的工资都给父母，然后父母就开始修房子，所以跟以前相比，家里的很多方面都有了一些转变。但是，很多亲朋好友就开始特别不喜欢他们，他那天问我："为什么会这样？我们也没有做任何坏事，以前我们家特别穷的时候，很多亲朋好友虽然不帮助我们，但不管怎么样，还是看得惯我们的，而现在，他们就特别看不惯我们，当面背后都说我们的过失。"

我当时说："这是一种自然规律啊！"很多人都接受不了这一点，因为很多年轻人可能看不到人世间一些比较奇怪的规律。在佛经和论典当中，关于嫉妒心的产生都有宣说，尤其是我刚才讲的《佛说德护长者经》，其中讲到，佛陀出现的时候，很多外道和世间人都看不惯他，就当面背后地诽谤他，诽谤的主要原因是，他在众人当中显得特别明显，所以很多事情就以嫉妒心而引发了。

在不同的群体当中，比如说在一个班里面，如果一个人的成绩稍微好一点，很多人可能就看不惯，就说他有各种各样的事情；如果一个人的长相在某个群体当中比较不错，很多人也会特别看不惯；或

者在一个群体当中，一个人特别有钱，别人也可能看不惯。除非是到了一定的时候，某个群体当中的人们实在没办法说他了，这种诽谤的声音可能会稍微少一些，否则，人们都会非议他的。

很早以前，大概是三国时期魏国的一个古人，名叫李康，他是一个著名的文学家，写了一本书叫《运命论》，讲了在那个时代治理国家等方面的道理。其中有一句话你们可能也经常说吧，叫做："木秀于林，风必摧之。"后面还有："堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。"就是说，在树林当中，如果一棵树很高大，风一定会刮到它，最后它很有可能被吹折；如果岸边有一个比较高的土堆，水冲下来肯定会把它卷走的；而在我们人当中，如果有一个人的行为比较高尚或者是比较特殊，很多人就会开始诽谤他、说他，这是一种自然规律，可是世间的很多人可能不知道。

有些商人也经常跟我讲："我以前没有钱的时候大家都看得惯我，现在我有钱了，而且是依靠自己的能力赚来的，但是为什么我身边的人都看不惯我？我心里很纠结，很不高兴。"其实这应该是一个自然规律。凡是在人群当中稍微有一点出名的人，就会面对很多的问题，这一点很多人都应该比较清楚。

我刚才讲的三国时期的《运命论》，虽然是一本世间的书，离现在接近一千七百多年了，但是有时候，古人的智慧和文采，我们还是很有必要去学习的。他在这本书里讲到了一些人和时代的因缘、

命运，比如，如果人的运不好，即使有很好的命，也不一定能展现。

其实也是这样的。比如说，我们佛学院当中有个别的法师应该是很优秀的，但是不知道是他的运不好还是命不好，弘法利生的事业一直没办法展开；而有些人的话，可能他的智慧和悲心不一定那么强烈，但是总能受到尊重或者欢迎。

因此在世间当中，很多时候除了我们看得见的智慧和能力以外，背后还有一种因缘。这种因缘，可能世间人认为是命和运，“命”相当于业，“运”相当于缘吧。有些人的命可能是很好的，即前世的业很好，但是缘不好，比如即生当中的人缘关系不好。有的人说，我的智慧很不错，但是我的人际关系不好，跟领导的关系也不好，出生的环境也不好，所以在这个时代当中，我要做大事或者展现各方面的事业是很困难的。

- **诸法不离空性**

因此，每一个人应该有不同的因缘，但是我们最后也要懂得，为什么在这里讲一切是空性？其实这是很重要的。如果没有讲空性，每天都讲成功学的话，到最后我们出家人可能也“飞”了，觉得：“哇，到一定的时候要成功。”但最后我们还是要讲到，诸法不离开空性。当我看到历史上的一些伟人、美人、富人和特别了不起的政治人物，到最后衰败、下堕的时候，真的对佛教的无常观和生死观生起非常坚定的信心。

有时候我看一些清朝和民国时期的照片，在那

个时代当中非常著名的军官、美人等，过了几十年以后变成了什么样？所以，当我们拥有最高荣誉的时候也要知道，它的背后其实还是泡沫，没有什么可执著的；当我们落到最低谷的时候，也许反而会有好处，因为心会谦虚。所以人在低处、没有什么名声的时候，也许是很好的。

我看《周易》里面有六十四个卦象，其中有一个叫做“谦卦”，那个是全吉无凶。其实《周易》的卦跟我们藏传佛教里面历算的很多卦象也是比较相同的。其他的卦都是有好也有坏，而唯一的谦卑、谦心都是好的。我们人像水那样比较谦下的时候，大家都看得惯。比如说一个人虽然很有智慧，但很低调，各方面跟别人很相合，大家就都能接受。

大家可以看一看，在这个世界上到底是高好还是低好，是美好还是丑好，是轻好还是重好？对于这些观待的法，人们都认为“高、大、上”等是很了不起的，但是这些也许不一定是很好的，因为这些的下场是，高际必堕、大际必小，高也不可能高到哪里、大也大不了多少。

丙四、宣说喜无量心之本体：

后修无缘静虑喜。

我们在入定的时候修欢喜无量心，在后得的时候修无缘的静虑。也就是说，我们修喜无量心时面对的众生都是现而无自性的，就像幻化一样。

《三摩地王经》《中观宝鬘论》里面都讲了很多，愚痴的人认为幻化是存在的，但实际上，有智慧的

人一观察，就发现这些幻化都是不存在的，因此我们最后应该了解到，一切都是空性的，一切都是不存在的[7]。

《诸法无行经》中讲："如人于梦中，得道度众生，无道无众生，佛法性亦然。"意思就是说，就像我们在梦中得到一些成就，然后度化无量无边的众生，但是这个梦醒了以后，所度的众生也没有，得道也没有；同样的道理，一切万法都是一场梦，在没有经过详细观察的时候，好像梦境中的众生也有，得到的圣果也有，但是到最后，的确什么都没有，都是空性的。

在座的各位不管修什么法，都不要放弃、不要忘记空性法门。有些论典里面讲，世界上最大的修行，一个是菩提心，一个是空性见，这两者是非常重要的。即使你没有证悟空性，但平时修空性法门的话，也有非常大的功德。

我最近虽然比较忙，但是稍微有时间、有机缘的时候，也会看一些佛经和论典，这样我就觉得很欢喜、很有意义，因为在智慧的境界当中度过人生是最有意义的。

有一部经叫做《千佛因缘经》，内容不是很多，

---

7 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云："如是大庭广众中，诸魔术师幻化相，各种马象及马车，如是显现实皆无，当知诸法亦复然。"《宝鬘论》中云："异生前保密，此乃甚深法，世间如幻即，佛教真甘露。犹如幻化象，虽现生与灭，然于真实中，无生亦无灭。如幻之世间，虽现生与灭，然于胜义中，无生亦无灭。譬如虚幻象，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。如是幻世间，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。超越三时性，唯是名言立，一切有或无，世间岂实有？"

其中是怎么讲的呢？以前有一个比丘叫一切忍，他很了不起，经常出去给大家讲经说法，他不但讲三宝的功德，更重要的是，他还经常给别人讲佛宝、法宝、僧宝在胜义当中为什么是空性的。

也许他所化众生的因缘、根基比较不错，如果是我出去讲的话，就会尽量讲："法是真实存在的，佛是真实存在的，僧众是真实存在的，他们是不空的，是永远存在的！你只要祈祷，就一定会得到加持！"完全是从世俗谛的角度来讲。不然的话，稍微讲到空性的时候……在佛学院以外我都不太敢讲空性。

但是，一切忍比丘周围的群体可能不像我们一样，所以他就讲空性。那时，在一个森林当中，有一千个梵志修四无量心，这些智者过来听课的时候，听到三宝无有本性的道理很欢喜，都已经接受了。正因为这样，一切忍比丘及另一位为他们宣说空性的智藏比丘，在不同的刹土当中已经成佛了，谁听到这两尊佛的名号，相续当中就能生起空性的见解。这一千个梵志，就是后来的贤劫千佛[8]。

---

[8] 《千佛因缘经》："时华光林中有千梵志。修四梵行慈悲喜舍。闻此比丘赞三宝义名。身心欢喜。即白比丘。于何经中有如此义。比丘白言。大调御师。于大方等真实经中。说佛法僧平等空慧住一相中。时千梵志。闻佛法僧平等空慧。即思甚深大空智义。八千岁中端坐正受。于空法中而不决了。复更思惟一切法空。于如实际亦不决了。然不生疑亦不诽谤。作此思惟。时有一比丘名曰智藏。告诸梵志。汝等知不。过去有佛。名三昧尊丰如来十号具足。如是同字百千亿佛。皆说甚深般若波罗蜜。其经中说。不住诸法法性皆空。如是梵志于空法中心不明了。但当一心归于空义。时千梵志。闻此语已心大欢喜。白比丘言。般若波罗蜜是大空智。我等今者无明所覆。于空义中无由解了。但于大德所说法中身心随喜。佛告跋陀波罗。彼二比丘善说法者。第一比丘今已成佛于妙乐国。欢喜庄严珠王佛是。若有四众闻彼佛名。五体投地归依顶礼。即得超越五百万亿阿僧祇劫生死之罪。第二比丘久已成佛。号帝宝幢摩尼胜光如

刚才讲的这个《千佛因缘经》，你们方便的时候也看看，《大藏经》里面有。佛陀说，当时的一千个梵志听到一切忍菩萨讲空性的道理时，虽然不能理解，但是心生欢喜、容易接受，没有怀疑、没有诽谤，后来由于这个原因，他们就成了贤劫千佛。所以佛陀劝大家，有机缘的时候一定要听空性法门。

我们也经常讲五部大论当中的空性见解，也经常念一些《般若波罗蜜多心经》《金刚经》等。如果天天讲一些因果、公案等简单的法，听起来是比较舒服，因为我们凡夫人一直认为世界是存在的，天天都听这些法觉得还是可以的，但我们还是要听一些空性的法。

以前我去一个学校里面讲课，讲完课的时候有一个学生说："您今天讲的空性部分我不太喜欢，其他部分我比较喜欢，希望您以后到别的地方去不要讲空的方面，不然我们这些年轻人不太愿意听。"他好像很不高兴地跟我这样讲了。但我也跟他说："我以后到哪里去讲什么课不用你来限制。"（众笑）他作为一个学生，也没有权力管我讲什么，他也并不是我的教导师。

所以有时候，虽然很多人不愿意听空性，但最

来十号具足。若有四众闻彼佛名。五体投地归依顶礼。即得超越七百万亿阿僧祇劫生死之罪。时千梵志。以闻甚深般若波罗蜜身心欢喜。不生惊疑怖畏诽谤。即得超越五十亿劫生死之罪。舍身他世即得值遇十六亿佛。于诸佛所得念佛三昧以庄严心。念佛三昧庄严心故。渐渐于空法中心得开解。跋陀波罗。时千梵志岂异人乎。我等贤劫千佛是。以得闻空法心无疑故。于娑婆世界次第得成阿耨多罗三藐三菩提。是故一切众生。应于空义心无疑惑。佛说此语时。时会大众闻佛所说。有得初果。有发无上正真道意。数甚众多不可具说。一切大众闻佛所说。皆大欢喜顶礼佛足。"

好还是听一些；也许你不愿意学空性，但至少也要念一些关于空性的经典。我也经常遇到一些刚开始学佛的人，他们说："我刚刚学佛，要念什么经？多的我不会念。"我就想，要建议他念一些既有功德，念起来也不太累、不容易生邪见的经，然后就跟他讲："你多念《心经》吧，不需要一两分钟，很快就念完了。""那《心经》里面不是说眼耳鼻舌身什么都没有吗？我都有啊，你看……"（众笑）

丙五、修喜无量心之功德：

三门任运成寂乐。

通过前面学习喜无量心，最后我们的身体、语言和心，会任运自成地进入一种非常寂灭、快乐的状态当中，永远不离欢喜，这是喜无量心的功德。

丙六、修喜无量心之果：

修习喜无量之果，境地稳固心欢喜。

修喜无量心时间长了之后，最后所有的境界都很稳固，不是变来变去的，今天想一个、明天想一个，发心两个月都没办法，发心一年、两年也没办法。真正的大乘修行人，心也是很稳固的，境界也是很稳固的，人也是很稳重的，而且常常对修善法、修本尊、修空性、发菩提心等有欢喜心。

其实，喜无量心会令修行人经常处于欢喜的状态当中。这是我自己的想法，也许对你们有利，也许对你们没有利：该做的事情要做，不管是开心也好，不开心也好，该面对的要面对，不要因为外境的事

扰乱我们的心，应该让心尽量地处于一种平等的状态当中；即使在非常浮躁的时候，你也应该通过佛教的方式来调整，这可能是最好的。

因此，大家在平时的生活当中，没有必要每天都很无奈、很伤心，好像连生存的勇气都没有一样，穿衣服都不注意，这也没有必要。尤其是作为学佛的人，希望大家注意平时的威仪，包括穿着方面。

我前面也讲过，作为一个在家人的话，穿着应该干干净净，早上要洗脸，不然，像在藏地求学的有些汉族人，有时候真的……这不叫瑜伽士，所谓瑜伽士的意思，我以前也解释过。有些出家人也是一样，出家有出家的威仪，要令人见而无厌。我们藏地有一句俗话："人长得不好看是命运的问题，但是庄严打扮是应该做的事。"所以，出家人虽然不能天天打扮、化妆，这些是不允许的，也没有必要，但还是要保持一个基本的外在状态，人的状态还是很重要的。

有些发心人员整天都是愁眉苦脸的，我看了以后都觉得："哇，这个人好可怜啊！不要说发心，可能他连活都活不下去了。"(众笑)那样没有必要吧？我们的人身很难得，来到这个世界上是多么光荣啊！人活在这个世界上，应该说是很开心的。一旦疾病缠身、死亡来临，即使是高僧大德，有时候也会显得疲惫、痛苦，这确实是轮回的本性，没办法。但平时，我们是修喜无量心的人，有无量的欢喜！如果内在有无量欢喜的话，那外在至少也能显现出一部分。所以我的想法是，大家也应该尽量不要特别

痛苦吧！

不管怎样，我们来到人间，这一段人生经历要走过，开心地走和痛苦地走都是一样地花时间，因此，我们还是好好地做一个选择，对吧？

第四十四课

思考题：

【知识类】

1、慈心之障、悲心之障、喜心之障、舍心之障分别是什么？应如何分别遣除？

2、修持四无量心的异熟果、等流果、增上果、士用果分别是什么？

【修行类】

1、请结合公案说明，为什么修行需要恒常和专心？你打算如何做？

【生活类】

1、如何使四无量心的修持达到稳固？结合上师的教诫，我们应该在哪些方面做到稳固？如何在保持稳固的同时，仍能具有方便方法？

下面我们讲《大圆满心性休息》。前面讲了四无量心，即舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心，各自的修法都讲了。

甲八（宣说其他修法）分七：一、反复观修；二、以悲心遣慈心之障；三、以喜心遣悲心之障；四、以舍心遣喜心之障；五、以慈心遣舍心之障；六、轮番修法；七、如是修四无量心之功德。

第八个问题是讲其他的修法，其实也是上面的内容，但是修行的方式有点不同。这也分七个方面，

其中第一个是反复观修。

乙一、反复观修：

如是修后先修慈，以此依次除四执。

我们前面已经修了从舍无量心到喜无量心的四种修法，现在为了达到真正修行的境界，我们换另一种方式来进行修持。是怎么样修呢？

“如是修后先修慈，”前面是先修舍心，再修慈心、悲心和喜心，这样修完了以后，为了达到稳固，这里讲先修慈无量心。或者说，有些修行人认为：“舍无量心永远是在前面的，喜无量心永远是在后面的。”他们有这样的执著，为了断除这些执著，就先修慈无量心，然后修悲无量心、喜无量心和舍无量心。

“以此依次除四执。”以此断除四种执著。你认为：“有固定的修法，永远是这样修的，这个次第不能改变，它是实有的、稳固的。”这种想法实际上也不对，因为这种修行次第，只是前辈大德为了让我们的修行达到不同的境界，才这样制定的而已。

我记得《前行备忘录》当中也讲过，从理论的角度来讲，是先修慈无量心，按照慈悲喜舍的顺序来修；从修行和窍诀的角度来讲，也有先从舍无量心开始修的[9]。这是理论和窍诀的不同说法。不管怎么样，只要我们很认真地去修，原来很多非常浮躁、散乱的心态，到最后也是可以清净的。

[9] 《前行备忘录》：“就讲理论的顺序而言，先从慈心讲起；按照窍诀的观点，如果首先没有从舍无量开始修，那么其余所有修法就成了梵住，所以最初必须从舍无量心修起。”

- **修行需要恒常与专心**

《入行论》当中也讲:“久习不成易,此事定非有,渐习小害故,大难亦能忍。”如果我们渐渐地修习安忍一些小的危害,大的危害逐渐也能忍受。我们这个世界上没有一件困难的事,就看你能不能串习,不断去串习的话,世上的很多事都可以掌握在你的手里。

包括背诵,有时候我觉得,心的锻炼确实是很重要的。像我这种年龄,不管是记公案还是记一些教证,也能记得住;对于世间当中的建筑等知识,我有时候也很感兴趣,会特意去了解,在了解的过程当中也能记住。按人正常的生理状况和年龄,到了一定的时候,很多的记忆也会衰退,很多的修行也很模糊,但是只要我们很认真、很努力地去实践,世间很多事情都可以串习、可以掌握,一旦成为习惯以后,就可以很熟练地去做。

其实,我们做任何一个工作,刚开始好像觉得很陌生,但如果你是一个非常努力的人,不断地去掌握的话,最后就会慢慢熟悉。所以,讲经说法也好,修行也好,实际上都跟我们的串习有很大关系——修行要长期地贯穿,这是非常重要的。

当然有些时候,理论的依据也不可缺少,但过多地在理论上讲,说得天花乱坠,而实际上没有修的话,确实也不太好。我们讲的四无量心等任何道理,可能在口头上说是很容易的。我以前讲过吧,光是口头上说的话,什么样的大道理都可以说出来,比如说法界光明、不可思议的觉悟之心、修行的境界等,

或者是世间的政治、经济，这些都可以说的。

但实际上真正要做的话，要从点点滴滴的小事做起。每一个人至少也是做一件事情，每一个人至少也要修一个法。就像学生读大学，他要知道自己的主科是什么、专业是什么，我们修行人也是这样。为什么藏传佛教里面有“本尊”呢？因为在所有的天尊当中，你要有一个根本的尊者、天尊。比如说，我对莲花生大士特别有信心、特别有缘的话，那我就要经常祈祷莲花生大士，虽然所有的本尊我都会去祈祷，但是我要在其中选一个根本的本尊。所以，我们如果在一个方面下功夫的话，这也是非常有意义的。

佛教的《出曜经》当中有一个故事，有两个比丘，一个比丘非常广闻博学，还有一个不太广闻博学，可以说是孤陋寡闻吧，没有很多的闻思。但是，这个没有很多闻思的人非常注重清净戒律，很专一、很专心地修一个法门，他经常念一个经；而广闻博学的人，在理论上什么都懂，讲得也很好。但后来，对理论不太懂的那个人受到了当地的土地神、一些非人和人的欢迎，大家都对他特别欢喜；而那个广闻博学的人，却不太受人和非人的欢迎。

后来，那个有学问的比丘就不高兴了，开始指责这些鬼神：“你们很愚笨，我有这么广大的智慧你们都不接受我、不恭敬我，偏偏恭敬那个比较愚笨的修行人。”这个时候，有些天神告诉他：“你不应该指责我们，而应该指责你自己。你虽然在理论上讲得好，但实际上却没有很好地修行。”

后来天神们讲："说法虽微少，一意专听受。"有些人虽然说法很微少，但是他会一心一意地专注听讲，一心一意地做事情、修行。"此名护法人，除去淫怒痴。""淫怒痴"就是贪嗔痴的意思。就是说，刚才一心一意专注接受教法的这个人，可以叫做护法人——弘扬佛法、修持佛法的人，他有机会断除自相续当中的贪嗔痴。

当那些天神异口同声地说出这样的偈颂之后，这个人也反省了自己，最后感觉到，光从理论上讲是不行的，还应该在实际当中去修行。

所以，我们讲四无量心的时候，由于根基不同，有些人喜欢修慈悲心，有些人修人无我，有些人修其他的一些法门，但是我们至少也要会修一些善法，当然每个人的善根可能有一定的差别吧。不管怎么样，《出曜经》当中是这样讲的，我觉得这样也是非常好的。

有些人口才不一定很好，但是内心很善良，平时念经也好，做事情也好，他的生活经常处于一种善法的境界当中。我们跟人接触的过程中应该也看得出来，谁是放逸的，谁是专心的，而且这跟有没有智慧无关。

下面讲到，以悲心遣除慈心的障碍。

乙二、以悲心遣慈心之障：

修慈若贪众如亲，修悲除苦因果执。

"修慈若贪众如亲，"我们前面讲的大慈心——愿所有众生获得快乐的心，如果修的时间太长了，最

后很有可能把所有众生当作自己的父母、亲朋好友一样，特别执著。

有些人可能会这样的，比如说他做了一件好事，收养了一个孤儿，那他就希望这个孩子快乐，但是在后来的生活当中，他就对这个孩子特别特别地执著。本来是跟你没有任何亲缘关系的一个陌生人，你却把他当作自己的亲人，昨天就有一个人说："我的干儿子、干什么什么……"一直在那儿说。就像这样，有些人很想让别人快乐，一直特别特别执著，真正把他当作自己的亲人了。

"修悲除苦因果执。"如果这样执著的话，你就应该修悲心。为什么修悲心呢？因为在修悲心的过程当中，我们愿可怜的众生离开痛苦。我们也可以看出来，这样的痛苦有痛苦的因和痛苦的果，有些人正在造痛苦的因——造恶业，有些人正在感受痛苦的果，但不管怎么样，痛苦的因和果对众生来讲，都是需要远离的。那么，你应该以有缘和无缘的大悲心来断除修慈心而产生的执著，这也是非常有必要的。

因为，如果对众生一味执著的话，也会给你带来一种痛苦，而通过悲心来断除痛苦的因果时，你自己对自己也有一种反省，这样的话，修慈心时对众生的执著也可以遣除。

在修的过程当中，当然修世俗的四无量心是很重要的，但是有时候，如果没有以空性的智慧摄持，就很有可能修偏了、修成实有的了，这样也不太合理。《大宝积经》中也说："常于诸众生，修行慈愍心，

而不着众生，散灭一切法。”我们首先是常常对一切众生修慈心和悲心，这是在世俗当中修四无量心的基本要素，一定要修；但是到最后胜义的时候，对众生也好、对法也好，就都不要去修行了。

“如人于梦中，得道度众生，无道无众生，佛法性亦然”，上节课我引用了《诸法无行经》中的这个教证。就像入于梦中的人，他得的是道，也度众生；而在胜义当中是“无道无众生，佛法性亦然”，跟这里讲的是一个道理。

所以，我们在修的过程当中，也要懂得四无量心的真实修法。同时，如果你产生一些特别强烈的执著或者是永恒的执著，那对你究竟的修行来讲，还是有一些障碍的，所以要断除。

下面说，用喜心来遣除悲心的障碍。

乙三、以喜心遣悲心之障：

悲心微弱若有缘，以无缘喜除忧患。

“悲心微弱若有缘，”修了有缘的大悲心以后，如果这种大悲心太强烈了，那么你看到每一个众生都是特别可怜的，最后你可能都变成一个悲观者了。

其实这也是大悲心微弱的一种自现，因为你特别执著。我们有些发心人员、志愿者，经常看到这个可怜的众生、那个可怜的众生，最后饭也吃不下去、觉也睡不着，觉得他们特别特别可怜。

可能人的根基也有点差别吧，有些人就无所谓：“可怜的众生多的咧，你别去管他，你自己该享受

就好好享受吧。你们这些人整天都是做这些哭哭啼啼的事情，是不是没事做了？”有些人可能会是这种态度。

但有些人的心就特别切，每一次看到可怜的众生就睡不着觉、吃不下饭，特别伤心。在这个时候，你是偏向于一种有缘的耽著了，实际上这对修行也有一定的影响。

“以无缘喜除忧患。”所以，你一定要从胜义当中去观察，一切万法都是空性的；在世俗当中，这些也是如梦、如幻、如阳焰，没有什么实有的。因此，你也没有必要特别强烈地去耽著他们，这样去耽著的话也没有很大的意义。

因此，最后要用无缘的喜心来断除你对某个众生特别耽著、特别伤心、特别悲哀、特别忧患等心态，这些可以一一地遣除。

所以，在度众生的时候，大家也要尽心尽力地去做，不是光在口头上说说——在闻思的时候，就像播音员一样跟众生讲一下，这也不一定有用。该做的时候就去做，但在做的过程当中，你也不能整天都很伤心、愁眉苦脸的。

有些志愿者跑到医院里面去帮助众生，每去一趟，回来之后都要伤心地睡一两天，他们的伤心跟痛苦一直轮番而修（众笑），这样的话，到最后可能自己也确实会有一些困难。所以我们在度众生的过程当中……原来上师如意宝在五台山作过一个道歌，好像不是很好翻译，说是：“陪着文殊菩萨，以后

会云游世界各地，但那个时候，也会看到很多欢喜和痛苦的事件……”

确实，我们弘法利生也好，度众生也好，生活也好，在这个过程当中，也看到一些特别开心的事情，也看到一些很悲哀的事情。但开心的时候，我们也没有必要特别地去执著。也许有时候别人对你赞叹：“啊，这次放生放那么多啊！”有很多很多值得自己骄傲的事。但我经常想，所谓的名声也好、财富也好、才华也好、相貌端严也好，都只是夏天或秋天的白云一样，一下子就没有了。我们翻开历史书的时候，看多少个名人现在都变成什么样了，多少个美人现在都变成什么样了？所以，用无常观可以看到世间的很多真相。

因此，唯有修持大乘佛法和利益众生是有意义的大事。但是在这个过程当中，我们也要掌握自己的状态，这个很重要的。

所以，“悲心微弱若有缘”，应该以无缘的欢喜来断除它。下面讲用舍心来遣除喜心之障。

乙四、以舍心遣喜心之障：

修喜心若极散乱，以修大舍离亲怨。

“修喜心若极散乱，”如果随喜他人获得快乐的这种喜心修得特别好，可能也会去执著，产生一种贪恋。

比如说我们做一些慈善，做一些有意义的、度化众生的、让别人快乐的事情，当别人真正获得快乐的时候，我们就特别特别地开心啊！但是我们也不能特别地耽著，如果去耽著它的话，也会变成一

种极端、一种障碍。

“以修大舍离亲怨。”在这个时候，应该用大舍心来远离亲怨。

善事做完了以后，一直耽著也没有什么用的。现在汉地有的居士收养了一个孤儿之后就到处宣传、到处去说：“他就是我养的，他就是……”一方面，他自己做了一件好事之后可能很开心，这种欢喜的心没办法控制；另一方面，他可能对空性、对世间很多法并不是特别懂，做了一件善事就永远宣传，把它当作最好的宣传片，没有其他的媒体宣传就自己宣传。我们藏地有一种说法是：“看到骑马的人站着宣传，看到走路的人坐着宣传。”这个比喻翻译得好不好？也算可以吧。藏族的有些俗话也是比较好玩儿的。

所以，修了喜心也不能过度地散乱、贪著，否则也不行的。虽然你做了一些好事，但是到一定的时候心里还是要放下。我以前资助过一些大学生等，后来有些人很感恩，有些人不但不感恩，好像还特别恨我一样，但是我也无所谓，做完就做完了。原来不是有个故事吗，老和尚背一个妇女过河，过了河之后小和尚还一直惦记着这件事，老和尚就说：“你还没有断除执著啊，我早就忘了。”

真正的修行人，对自己人生当中做的慈善、修的善心、修随喜的功德，到一定的时候应该放下来，否则也会变成一种障碍。

以上是遣除喜心的障碍。

乙五、以慈心遣舍心之障：

舍心若成无记法，如前慈等次第修，

以此容易至修量，获得稳固之验相。

“舍心若成无记法，”如果舍心修得特别好的话，到最后可能不会贪爱自己的亲人，也没有什么嗔恨的怨敌，最后处于一种无记的状态，好像没有什么执著，处于非常平庸的状态。这种心态实际上也不是很好的，也是一种障碍。

“如前慈等次第修，”那么，我们应该像前面讲的一样，从慈心到悲心、喜心一个一个地修，这个时候，原来无记的状态就可以遣除。

“以此容易至修量，获得稳固之验相。”通过上面四种方法的修持，到最后我们的修行会得以稳固。

这是四无量心迅速得到稳固的方法，第六个问题讲轮番而修。

乙六、轮番修法：

修极稳固瑜伽士，顺逆轮番顿超修。

“修极稳固瑜伽士，”刚开始应该按照舍心、慈心、悲心、喜心的顺序来修，到了一定的时候，你无论在任何情况下都不容易被外境所改变，慈悲喜舍的心特别稳固。

所谓的瑜伽士，很多人认为就是有头发的，或者是做一些不清净行为的人。现在，“瑜伽士”好像有一种褒义，也有一种贬义，但是，真正的瑜伽

士是，对法性的意义，心如理专入的士夫。

“顺逆轮番顿超修。”修行稳固的修行人，应该先从慈心开始，一直顺式修到舍心；然后再逆式修，从舍心开始，修喜心、悲心、慈心。

之后又轮番地修，一会儿修慈心，一会儿修喜心，一会儿修悲心，一会儿修舍心。

还有一种方法是顿超而修，先修舍心、悲心，然后修慈心，等等，以中间搁置的方式来修[10]。

为什么这样修呢？因为任何一种修行要得到稳固的话，都要通过各种各样的方式来修。所以修慈悲心的话，也需要通过不同的方法修很长时间。

以前阿底峡尊者也说过：“当修慈悲心，稳固菩提心。”当时阿底峡尊者的一个弟子叫做恰彻却，他是 30 岁时遇到阿底峡尊者的，他说：“您给我讲一个窍诀。”阿底峡尊者说：“你只需要一心一意地修慈悲菩提心。”后来他不断地修行，到 35 岁的时候已经获得成就了，噶当派的很多高僧传里面有详细的公案。

- **修行、做事都应稳固**

因此，这种修行一定要通过轮番或顿超等方式才能得到稳固。不管是修慈悲心等，还是做事情，稳固还是很重要的。我自己觉得，做任何事情不一定是轰轰烈烈的，但是应该把它做得踏实、做得有头有尾的，应该有一定的坚固性、稳固性，这是非

---

[10] 《大圆满心性休息大车疏》：“修舍心后修悲心、慈心为小修；修慈心后反过来修喜心为中修；修舍心后修慈心为大修，即中间搁置，上下跳跃顿超而修。”

常非常重要的。

我们作为弘扬佛法的人，不能像有些人那样，只看一些表面的修行："我得过多少个灌顶，得过什么法，见过多少个上师……"而根本不想："我所得到的这个法，能不能在相续当中稳固地留下来？在有生之年乃至生生世世，我怎么样好好地去串修这个法门呢？"其实有时候，修的法不一定要很多，如果对部分法修得很认真的话，也许就对你的解脱和人生非常有意义。

所以，我们作为佛教徒，一个是要关心自己的修行，要使之得以稳固；一个是要关心佛教，使之长久住世——我们也需要考虑它的稳固性。就像建立一座高楼大厦，要看它的基础怎么样能稳固。在将来弘法利生的过程当中，希望在座的居士也好，出家人也好，都经常考虑这方面的问题。比如说办个寺院、办个道场，或者建立一个共修的团队，这个时候就要看，怎么样能使之稳固，要想使之稳固的话，可能方方面面都要考虑。

- **全面考虑 善巧方便**

我是经常这样想的，如果只是单一地、很简单地想一件事情的话，恐怕是不行的。比如说，一个道场要想存在下去，就要看它跟周围的环境和整个时代的很多方面能不能相应，这也是很重要的。

所以，现在很多地方建立一些道场、居士林、佛学会的时候，要做些考虑。在考虑的过程当中，有些管理人员想得很简单："没事，我们在这里学就可以，大家大声念佛吧，大声念！"有些人是在

租的房子里大声念，结果下面的保安人员就开始提意见："这里来来去去的人太多了……"上下隔壁和周围的人也开始提意见，那个时候就措手不及了。

我们扎的根要结实，这个很重要的。另外，现在的佛教徒要学会一种方便方法。本来这个善巧方便是第七地才能圆满，第六地是圆满智慧波罗蜜多，从七地到十地之间分别圆满方便波罗蜜多、愿波罗蜜多、力波罗蜜多和大智慧波罗蜜多。在凡夫地完全能做到善巧方便有一定的困难，但是至少也要有一些基本的善巧方便。

我想，如果你们考虑得比较大一点的话，将来弘法利生的时候可能要看方方面面；如果你想到自己的修行，也要看方方面面。比如，对于自己的修行，要考虑所处的环境——我是在自己的家庭当中、处在朋友的群体当中；也要考虑自己与周围人的关系——我上有上师、下有弟子，那么，我跟上师的关系怎么样，跟弟子的关系怎么样，跟道友之间的关系怎么样……现代企业把这叫做纵向和横向的管理，我很关注这个，这很有必要。

现在我们佛学院有些部门的人，对上师、管家、堪布、堪姆还是可以的，但是跟横向的部门之间就关系不好、很强势，或者是什么都不理："我就是这个部门的，不管你们了，我就是不理的！"那暂时可能大家都会说："那也可以，随你吧。"但后来，整个影响就已经不是很好了。所以，我们生存在这个空间当中，要关心上下，但更要关心左右和前后，这是很重要的。

人生存在这个环境当中，如果不会考虑，或者不想考虑这些，不想与他人配合或和合的话，最后可能对自己不利。比如说，如果我是一个在家的修行人，可能有父母、孩子，还有同事，这些人我都要去考虑，这样才能完成我的修行。

如果我是一个佛教团队的主要负责人，比如是一个居士林的林长，那我也会考虑方方面面的问题。我要关心国家政府的相关政策，上师的传承问题，还有我所涉及、管辖的人，以及他们之间的脉络，要把这些纵向的关系理顺；同时，我也要关心我们生存的环境怎么样。

就像开车的人，既要看前面的路，也要看旁边的路，如果你要超车，也要看怎么样才安全。不会开车的人可能会只看一边，而没有看另一边，最后就把车刮了，然后说："这里又刮了，就是我开车开得不好，以后要好好地，喇嘛钦，喇嘛钦！"听说有一些新开车的人经常这样。

所以，管理也好，修行也好，我总觉得稳固是很重要的。民间有这种说法："枣死三年不算死，桃活四年不算活。"意思是什么呢？枣树如果死了三年的话，实际上是不会死的，因为它的根是很深很深的；而桃树的根特别特别浅，看起来它四年之内都是很好的，还能结果实，但是到第五年的时候也可能会死的。所以，我们办佛学院等任何佛教团体的时候，要看它的根怎么样，要让根扎得非常深。

而且，大家在考虑和研究的过程当中，也要会观察。一般人只看眼前，这并不一定是很有智慧的，

应该要看长远，这个很重要。原来我也学过一点开车，有一个司机让我开车的时候不要看鼻子上，要看远一点的地方，这样就比较安全，但不知道是不是真的。开车是不是这样？

所以，一个是要观察和思维，自己的修行怎么样才能长期持续，建立的道场怎么样才能长远存在；还有一个就是要知道，周围人对我们的认可也是很重要的。

在获得周围人的认可方面，有两种情况。一种情况是自己的能力很强，周围的人不得不认可——我有一种独特观点的话，他们都会慢慢接受。但是，如果我的力量并不是很强，那我一方面要暂时随顺他们，另一方面，在随顺的过程当中，不要被他们洗脑、不要被他们教化，一定要坚持自己的心态和威仪，这个很重要。

作为佛教徒，我觉得出家人应该没事，在寂静的环境当中，出家人是一个比较特殊的群体；但是作为在家佛教徒的话，入乡随俗是很重要的。如果在家佛教徒跟身边的人随顺得不是很好的话，自己的修行经常会出现很大的障碍。

尤其现在学会当中的人，我那天看了一下，70%都是80后、90后，这样的人群跟以前年代的、像我们这种年龄的人相比，在生活观念和生活方式上都是完全不相同的。像这群在家的佛教徒，要用什么样的方式来生存？这也需要大家思考。是完全融入社会、同流合污，还是要有自己的主见？如果要有主见，那他们现在要站在什么样的位置？

在穿着上，从佛教传统的角度讲，有一部分出家人是穿百衲衣的，像汉地近代的一些高僧，包括印光大师、弘一法师等都这样穿。其实出家人穿的衣服，颜色也不能太鲜艳，要比较古朴，很多是灰色调的，我觉得很多人应该能接受。

但如果一些在家居士也是这样，全是穿比较暗淡的衣服，头也不洗、脸也不洗，那别人看了就会想："噢，没有学佛的时候，这个人还是很不错、很阳光的；学了佛之后，脸色也不太好看，头发也不太好看，穿着也是……"这样的话，很多人可能都不敢学佛了。

所以，有必要的时候也需要打扮一下。我们也不是整天都打扮——用三四个小时化妆，一个小时换一件衣服，我觉得这倒没有必要。但是，适当地做一些修饰，在世人面前展示一个大家比较认可的形象——比较好看一点、庄严一点、清洁一点的威仪和穿着打扮，是不是需要呢？

我也并不是说，你们佛教徒从明天开始一定要如何如何打扮，也不是这个意思。但是，如果完全以一种传统的方式在世间当中生存，可能身边的很多人都不喜欢我们了。因为整个世界已经变成了这样，很多人的爱好以及这个社会的很多状况都跟以往不太相同了，在这种情况下，为了利益众生，为了让人们不生邪见，为了自他的修行能长期稳固，我们在世人面前也需要随顺。

《君规教言论》里面也讲了，一旦你的势力非常强大的时候，你在别人面前展示自己的特点是可以的，但是你没有这种势力的时候，要先随顺别人；但随顺别人

的同时，自己要有主见，不能随波逐流，这是非常重要的。

有些佛教徒说：“啊，我是因为有信仰啊！”一方面，我也经常说，你们拿着转经轮很好，但是另一方面，大家也要入乡随俗，你要看什么样的场合当中适合用。如果大家都觉得你这样有一点问题，都盯着你，觉得你可能有点不正常的话，你最好就不要拿转经轮了；如果你拿念珠让别人觉得有点奇怪的话，那就不拿。像我们藏地，人们觉得不拿念珠倒是有点问题，但是在你的群体当中，拿着念珠就不一定合适。在手腕上套着是可以的，现在很多明星也特别喜欢这样，好像没有念珠就不是真明星一样，有这种说法。但是你如果把念珠拿在手里，一直念“嗡玛尼巴美吽”，就不一定很合适，而在我们这样的团体当中，你这样做大家都会很欢喜的。所以在不同的环境当中，你要会看人们的脸色。

其实，我们人如果有智慧的话，最好能察觉周围人对自己和别人的看法，要看别人的脸色，这很重要的。我可能有点夸张吧，但是我开会也好，接触人也好，都会经常观察旁边的人：“这个人在想什么，那个人在想什么……”我的眼睛一直咕噜噜地转，有时候会发现：“噢，我的行为可能不行了，我拿念珠可能让他生邪见了。”于是就干脆不拿了。我还是有很多比较假装的行为和威仪，这叫做“诈现威仪”（众笑），但是有时候也不得不做。

乙七、如是修四无量心之功德：

依此增进新证悟，较极稳固更稳固。

“依此增进新证悟，”通过以上这样四无量心的修法，最后我们会获得以前没有的一些境界和证悟，比如说获得神通、空性境界或者菩提心等。

“较极稳固更稳固。”如果以前自己的修行特别不稳固，今天好像还可以，明天就不行了，那就慢慢地以次第修行、以祈祷而修行。

在《三处三善引导文》的实修当中也是这样，前面每一个引导都讲了各自的修行，最后再讲一个超越的修法，叫顿超的修法，这样来修行。原来我们很多道友都修过《三处三善引导文》，很多人还是修得非常不错的。

总之，这样修之后会更加稳固。不像原来，自己的修行好像都没有什么可靠的。当然我们要长期地修，像无著菩萨的话，慈悲菩提心修了十二年，最后才生起真正的悲心，见到了弥勒菩萨，那我们凡夫人就更不用说了。有些人说：“我已经修了两三年了，修了好几年了，现在好像没有什么境界，我要下山了，我不学了……”这就是没有稳固心，没有恒心，对吧？在世间办一个企业、做一件事情也需要有种永恒的心，更何况说解脱呢？

甲九（宣说修行之果）分十二：一、成就增上生决定胜之理；二、等流果之利益；三、增上果之利益；四、士用果之利益；五、修慈心之利益；六、修悲心之利益；七、修喜心之利益；八、修舍心之利益；九、赞颂功德；十、四无量心为诸佛之遗迹；十一、宣说二获得之理；十二、如是修持之摄义。

乙一、成就增上生决定胜之理：

如是修持异熟果，获得增上决定胜，

转生欲界人天身，能得利益与安乐。

“如是修持异熟果，获得增上决定胜，”我们修四无量心会有四种果，即异熟果、等流果、增上果和士用果。异熟果是暂时获得人天的增上生，最后获得决定胜，即究竟的涅槃。像《中观宝鬘论》里面就主要讲增上生和决定胜。

“转生欲界人天身，能得利益与安乐。”在此之前，你也不会堕入地狱、饿鬼和旁生界等，而会转生到欲界的天界和人间，能得到这样的利益和快乐。

我们经常讲“利乐有情”，“利”指的是让他人获得暂时的人天福报，“乐”是让他人获得究竟的涅槃。很多人对“利”和“乐”二者分不清楚，“利乐”在藏文当中叫“潘得（ཕན་བདེ）”，“潘（ཕན）”指的是让他人暂时获得财富、健康、才华、美名等世间人们特别希求的各种各样的福报；当然，决定胜或者说最终的大乐，很多人都不一定希求，但是这个更重要。

《大车疏》里面引用了一些《经庄严论》的教证[11]，有些是第十九品里面的，有些是第二十品当中的。明年或后年，不知道我们能不能学到这部《大乘经庄严论》，如果能学到的话是很好的。但是不知道什么时候能讲完，我很希望早一点讲完，每一

[11] 《大圆满心性休息大车疏》：《经庄严论》中云：“行梵住智者，恒时生欲界，圆满二资粮，亦成熟众生，不离四梵住，远离其违品，放逸亦不为，难忍违缘转。”“断害菩提种，利他苦行因，本性成熟者，不久获菩提。”“大悲主仁慈，自然妙观察，具昔修习力，摧违品得四。”

部论典的开始我都会比较着急，希望能讲圆满。不过也没事，人生是那么漫长。（众笑）

刚才讲的是异熟果，大家应该都知道了，我们前面也讲过，这里就不多说了。总之，修慈悲心对获得人天福报和究竟成佛都非常重要。

修慈悲喜舍四无量心还有等流果。

乙二、等流果之利益：

同行等流恒修彼，感受得乐离违品。

“同行等流恒修彼，”修四无量心的同行等流果是，因为以前修四无量心，所以即生当中也特别喜欢修。

释迦牟尼佛的一些传记以及《阿含经》里面都讲，释迦牟尼佛在七岁的时候就修慈悲心，生生世世相貌庄严、利乐有情等，讲了很多很多的道理。有些人可能很小的时候就特别愿意修一些善法，修慈心、悲心一点都不会有困难，也就是说，他的这种同行等流果从小就体现出来了，在即生当中修行一点都不会困难。

每个人都有同行的等流果啊，有些人是行善同行等流果，有些人是行恶同行等流果，包括抽烟、喝酒、吸毒等。我去一些监狱的时候发现，现在最可怕的就是吸毒的人。我去了好几个监狱，那里三分之一的人都是因吸毒而入狱的。我们出家人和在家佛教徒没有这一点的确也是很好的。现在可能是一个特殊的时代吧，很多人开始有这些恶习。有些人说，他从小就特别想吸毒，虽然那时也不知道什么是毒品，但是心里面一直想吸。可能他前世是毒

品老板这类人吧，虽然小时候还不会叫毒品的名字，但是就很想吸，自然而然有一种反应，有一种习气。

同样的道理，我们反过来说，关于慈无量心和悲无量心，有些人从小看到可怜的众生就眼泪汪汪，悲心油然而生，这也是同行等流果。两个人一起看杀场，一个人可能会哭的，一个人会笑的，原因是什么？我们都可以看出来。

“感受得乐离违品。”四无量心的感受等流果是远离了其违品。因为在修行过程当中，他自己没有害心、嗔恨心等，心很柔软、很平和。

有些人是很慈悲的，他本身的性格就很温和，不会今天得罪这个，明天跟那个闹矛盾，生来就远离了很多违品，也没有敌人，有些人连一个敌人都没有，修行人也是这样的。但有些人即使出了家，好像显现上也有一些怨敌，跟这个人关系不好，跟那个人关系也不好，有个别相似的出家人也有这样的情况。按理来讲，出了家就不用说了，连受了居士戒都应该远离慈悲喜舍等的违品，怨恨的敌人也是不应该有的。

乙三、增上果之利益：

转生悦意喜乐境，众生和合财富裕。

修慈心的话，你的处境会很悦意；修悲心，你转生的地方会很快乐；修喜心，周围的花果会很丰富，特别舒服；修舍心的话，会转生于人与人之间关系特别相合的地方。

那次我去澳大利亚，感觉那个地方很好。我当

时想：“这些人可能前世修四无量心修得很好，因为这里的整个环境、气候，包括吃的水果等都特别特别好。”后来我跟一个人说：“你们这个地方是很快乐的！”他说：“一方面是快乐的，但另一方面，这里的物价也特别高！”

还有去德国的时候，我看到一间房子有四百多年的历史，就想：“哇，这里肯定被他们保护得很好！”我就问一个教授：“你们德国人很厉害，把这里的文明保护得那么好！你们内心肯定更有保护传统的意识吧？”但是这个教授回答：“这只不过是很少数的情况，我们德国很惨的，二次世界大战以后几乎什么都没有了。”所以有时候，我们看到某个地方表面上特别好的话，实际上也不一定，因为还有很多我们看不出来的东西。

但我倒是觉得，澳大利亚、新西兰的整个环境是很好的，不管是那里的大海，还是人们特殊的生活状况，都很让人羡慕，但是不知道他们当地人有没有这种感觉，总体上应该还不错吧。

修四无量心增上果成熟的地方就像澳洲一样，我就是这样来定位的，如果有一些不合理的地方，下课的时候你们可以跟我辩论。

乙四、士用果之利益：

四无量心更增上，任运而成自他利。

士用果是善和恶不断地、翻倍地增长。修了四无量心的话，将来自利也好，利益众生也好，会自然而然成办，不是很费力的。有些人说：“我要去

度众生，但是我没有路费，怎么办啊？”要度众生就很费劲、很痛苦，也找不到眷属——有些人很想度众生，但是一直不成功，因缘一直没有成熟。修四无量心的士用果已经增上的话，就不是这样的，什么顺缘都自然而然地来了，成办自他二利也不会有任何困难。

乙五、修慈心之利益：

修持慈无量心者，无嗔受用皆圆满，

获得大圆镜智慧，相好严饰报身相。

下面讲，修四无量心分别获得四种智慧、圆满四种身、断除四种烦恼，从这些方面来进行对应。我们今天只讲到这个颂词就可以了。

“修持慈无量心者，无嗔受用皆圆满，获得大圆镜智慧，”修持慈无量心的这个人，在生生世世当中没有嗔恨心，而且受用圆满，会获得五种智慧当中的大圆镜智。按照《经庄严论》和很多经典的说法是有四种智慧。这里讲，修慈无量心的人会获得大圆镜智，即令嗔恨心转依为大圆镜智。嗔恨的本体就是大圆镜智，大圆满里面也是这样讲的，《大圆胜慧》当中也是这样讲的。

“相好严饰报身相。”将来会获得相好圆满的报身佛身相。

所以，修慈悲喜舍非常重要。后面的部分下一堂课再讲，今天讲到这里。

第四十五课

思考题：

【知识类】

1、请结合上一课的内容说明，修持慈、悲、喜、舍四无量心的利益分别是什么？按照《大车疏》的讲解，修持四无量心会有哪四个方面的功德？

2、显宗和密宗在承许获得佛果方面有何异同？学习密宗应首先学习理论还是仪轨？为什么？

【修行类】

1、为什么说四无量心和菩提心需要实际修持？你以后打算如何做？

2、《懈怠耕者经》中农夫的公案，对你的修行有何启发？你打算如何做？

【生活类】

1、结合《大般涅槃经》中的公案，谈谈你对慈悲心有了哪些认识？以后打算如何帮助他人？

今天我们继续讲《大圆满心性休息》当中的四无量心，讲到了每一个无量心的功德、利益，昨天讲了慈无量心的利益，今天讲悲无量心的利益。

乙六、修悲心之利益：

依悲无贪得法身，现前妙观察智慧，

一切法身之功德，力等十八不共法。

我们前面讲，嗔恨心转依为大圆镜智是修慈无量心的功德。那么，修持悲无量心的话，可以对治我们相续当中的贪心。贪心的本性是三身当中的法身，是四种智慧当中的妙观察智。法身的功德显现时，就像《弥勒五论》《入中论》等论典所讲的一样，佛陀的十力、十八不共法等就会获得。

所以大家也应该清楚，如果贪心转依或者说认识贪心的话，它就是无贪的，无贪的本性是妙观察智。《六祖坛经》中经常讲"烦恼即菩提"，烦恼当中有五毒烦恼，菩提有身菩提和智菩提，即最后获得佛果时的所依和能依，能依又分智慧、事业和三身，这里就讲妙观察智。

从密法的直指本性方面讲，当我们生起贪心的时候，如果认识它的本性，贪心就是妙观察智。前辈大德们都是通过密宗的直指方法，让你认识自己心灵真正的本性，这是非常重要的。

乙七、修喜心之利益：

依喜无有嫉妒心，获得报身成作智，

幻化种种不定相，任运成身即事业。

"依喜无有嫉妒心，"通过修行喜无量心，最后就无有嫉妒心。

因为嫉妒心的来源主要是自己没办法欢喜，对吧？别人有善根、有功德的时候，自己心里就闷闷不乐。如果喜无量心修得很好的话，就没有嫉妒心。

其实嫉妒心有时候是很可怕的，在嫉妒心比较

强的团体和群体当中，大家都不是很快乐。说实在的，在一个上师的身边也好，在一个领导的身边也好，嫉妒心强的人都会给大家带来非常大的痛苦，他自己也不快乐。如果有喜无量心，就不会有嫉妒心，那么当别人拥有任何财富、地位的时候，你不但不会不高兴，还会非常欢喜、很随喜。

“获得报身成作智，”这样能获得四身当中的报身及成所作智。

“幻化种种不定相，”也可以获得幻化身，即化身。所谓的“种种不定相”，是将来为了度化不同的众生，在他们面前示现的各种形象。比如说，在人面前示现人的形象，在天人面前示现天人的形象，在旁生面前示现旁生的形象，等等。

“任运成身即事业。”也就是说，修喜无量心能成就任运之身，任运之身就是佛陀的事业、弘法利生的事业。《现观庄严论》中讲了佛陀的二十七种事业，以二十七种事业能真正度化众生。

所以作为大乘佛子，我们要修喜无量心。很多人认为“我相续当中有菩提心”，如果有菩提心的话，应该不会有特别大的嫉妒心，如果别人的善根一点都不随喜，反而嫉妒心特别强烈的话，可能菩提心不一定修得很好吧?

一般来讲，可能女性更容易生起嫉妒心。女性本来非常有智慧、聪明、灵活，有很多很多的功德，但是，凭一些经验和其他人的说法，可能女性有时候心比较敏感、敏锐，对很多不需要生嫉妒心的事

情也马上生嫉妒心了，这样的话，也给所在的群体带来不快乐。

因此希望大家，尤其是有些女性，不管怎么样要尽量对身边的人修一些喜心，心要尽量地宽大。当心里实在是受不了的时候，也尽量不要在外面表现出来。虽然内心当中嫉妒的火燃烧得很厉害，但是这个火焰一直没有出来的话，可能没有他心通的人都不知道。尤其是表演得比较不错的、演技比较高的人，虽然心里面特别特别不高兴，嫉妒心的火很强烈、很旺盛，但是外在很平静、祥和、可爱——虽然这是口是心非的行为，但实际上，这对周围的环境来讲还是很有必要的。

乙八、修舍心之利益：

修习舍心无慢痴，现前平等性智慧，

以及法界性智慧，离戏法性本性身。

修舍无量心，一是能对治五毒里面的傲慢，因为修了舍心之后，慢心就没有了。傲慢是一种不平等的心，《俱舍论》里面讲了七种傲慢。二是对治愚痴。因为舍心的本体是智慧，所以可以对治愚痴的心。然后现前五种智慧里面的平等性智和法界性智，并获得远离一切戏论的本性身。

在密宗当中，经常有“金刚身”和“现前菩提身”的说法，在显宗当中也有“本性身”和“现前菩提身”的说法。

所以，我们修四无量心的话，很多智慧也会得

到的，自相续当中的很多烦恼也可以对治或者压服，这是非常有意义的。

此外，修四无量心还有很多功德。好像在《经庄严论》第十八品里面讲了吧，我记得不是很清楚，我现在还没有翻译到那里，后面部分比较多一点。可以说我也比较苦恼吧，因为之前承诺下一年要给大家译讲一部分，所以又要翻译、又要讲课、又要出去，有时候时间全部都冲在一起，好像不知道怎么样协调。

有时候我不接电话或者是不回信息的话，有些人都不高兴，但不高兴也没办法，我也没有恶意，也没有想害哪个人，只是没有时间接电话、看信息，就没办法。所以现在，如果别人给我写一大篇信息的话，有些我根本不回，有些只回“好”“不”“是”，对我来讲，回一个字还是有时间的，但有时候我也看不过来。

我希望以后再为大家做一点事情，因为人生是很短暂的。我之前也算过，如果一年翻译一部论典的话，看我还能活几年，我能翻译多少？从很多方面考虑的话，讲经说法也舍不得放下来，做慈善等事情也舍不得放下来，这些如果没有做的话，有些人确实是很可怜的。

尤其是，我现在对帮助贫困孩子这方面很有兴趣，比修大圆满更有兴趣。有时候，我会看到一些人很真实的痛苦——他们的感受、哭声和眼泪，如果真正能体会这些的话，我觉得作为大乘佛子不能这样放下来，应该尽己所能地帮助他们。哪怕能暂

时让一个人在某些方面稍微离苦得乐，也需要发心去做。所以有时候，可能时间就不太够。

我之前看到慈济的证严法师说："总觉得时间是不够的。"那是好几年前，我当时想："时间哪有不够的，应该够吧？也没有那么严重啊。"但现在看来，好像时间确实不够。那时她说："我吃饭不到十分钟就吃完了。"我当时觉得她吃得太快了，但现在就不觉得了，反而认为吃饭应该不需要很长时间。有些时候，我看到有些人慢吞吞的，就觉得这个人好幸福哦！

- **修四无量心的功德**

修四无量心还有很多功德。

第一，不贪世间。很多人对世间特别眷恋、特别贪恋，但是你四无量心修得很好的话，看到周围有这么多众生贪执世间的名闻利养，就会觉得特别没有意义。

第二，修四无量心的话，不会为自己求安乐，因为求自己的安乐是很可笑、很可耻的事情。很多众生都在感受痛苦，因此自己不管怎么样，都不会把所有的时间和精力放在为自己创造快乐上。如果在这方面花的时间、金钱和精力太多的话，就会感觉特别不值得，所以就不会贪图自己的安乐。

第三，修四无量心可以压服世间的安乐。比如说，我本来很喜欢世间当中的名声，做善事也许会对我的名声有一些损害，但如果我的相续当中真有四无量心的境界，就不会在意的。再比如，你要救

一些特别可怜的众生，也许整个过程对你来讲是很麻烦的——本来这件事不该你做，而你要去承担的话，肯定会有一些麻烦；本来你有一些世间的快乐，当你对这些众生付出很多时间和精力的时候，世间的快乐就没有了，但是如果你有强烈的悲无量心和慈无量心，那你对个人的麻烦、名声的损坏、财产的损耗都不会在乎，只要对众生有一些利益，就心甘情愿放弃自己世间的安乐。这就是四无量心对世间安乐的压服。

第四，在轮回当中做善事不会有厌倦之心。一般四无量心不强的人，可能做一两次善事是可以的。我们学院当中有一些病人，有的道友刚开始说："我要发心，我要发心，我要送病人！"但送下去的时候，病人的脾气也不好，路上也遇到了很多困难，下一次就谁也不送了，都说："我不去不去，这不是那么简单啊，我再也不去了！"他就生厌烦心了，以后再也不干了。但是如果有强烈悲心的话，他可能把这件事看作一种享受："虽然我自己很累，但是在这个过程当中，我还是能帮助到众生。"

总之，全知无垢光尊者在《大车疏》里面，从四个方面对此做了分析。

- **真实修持菩提心与四无量心**

为什么要修菩提心呢？菩提心的修法，是发自内心地观想，对境是一个最可怜的众生，此时你会有一种真实的体会，而不是像旁观者一样的心态。所以你要自己去体会、去感受，这种感受跟理论上讲的完全不同。

我们为什么要修自他交换，为什么要真正地修行？你自己去观想可怜的众生，再把他们观作自己的父母……大家都知道，自己家里出什么事情的时候，我们都会很着急："我爸爸出事了，妈妈出事了，我自己……"那么，我们修大悲菩提心到了一定的时候，任何众生出一些事情，都跟自己家里人出事情一模一样。

所以为什么叫"大乘佛子"？因为他对所有众生的责任感跟对自己的责任感完全相同，甚至对众生要超过对自己或亲朋好友的怜悯或关心。

在这方面，我们光在理论上知道是不行的。这个四无量心，为什么前辈大德，尤其是在我们宁玛巴华智仁波切和全知麦彭仁波切的传承当中非常非常受重视，而且一般要修很长时间？因为有了很好的基础时，菩提心就很容易修；如果对四无量心没有什么感觉，光是说"我要度化天下无边的一切一切众生"，那这只是说起来很好而已。一般来说，不管是演讲还是做事情，自己没有任何感觉跟真正有感觉、亲自去做了会有天壤之别。

我今天已经把四无量心讲完了，这次听课的人也算是非常多的，我也希望你们要修四无量心。也许有些人修完了之后确实能受用一辈子，而有些人听完课就算完了，这样可能没有什么意义。虽然我讲课的时间不是很长，基本上在一个小时当中讲完，也没有耽误你们很多时间，但是我觉得，如果你没有长期用上的话，也有一定的损失。

所以，四无量心一定要在生活当中去修。去修

的话，以后自己很容易以这些大乘教义利益众生。

乙九、赞颂功德：

慈等功德无边际，无等人天导师赞。

总而言之，四无量心有特别多的功德，是无量无边的。这样的道理，导师本师释迦牟尼佛在不同的大乘经典当中也有所宣说。

《吉祥鬘经》当中说："谁修四无量，得善逝垂念，功德无有量，超过虚空界。"谁修四无量心的话，会得到十方如来的垂念和加持，其功德无有限量，超越世间，是非常非常大、特别特别多的。

《大宝积经》里面也讲："长夜以慈悲，普念诸众生，以是福德故，得见无量佛。"长期以慈悲心垂念众生，以这个功德，我们能得见无量无边的佛陀。因此，你要修本尊、想得见如来的话，就一定要修四无量心。如果长期这样修的话——你经常观想所有的众生、经常垂念众生，以这个功德就能见到本尊。你看无著菩萨也是这样，他刚开始一直修不成本尊，后来生起真正悲心的时候就见到了。所以，修任何本尊等修行，慈悲心是很重要的。

乙十、四无量心为诸佛之遗迹：

皈依余师为劣道，持四无量此正道，

趋向解脱无垢染，三世诸佛前后迹。

"皈依余师为劣道，"皈依其他世间当中的山神、地神等是一种愚蠢的行为；世间当中有各种宗教、各种导师，依止这些也是一种恶劣的道，不太合理。

有些人确实没有智慧，我们在这里说出来不是很方便，但是到一定的时候，有没有智慧也能看得出来。比如世间当中所谓的气功师等这样那样的人，我们去皈依也是非常不合理的。

“持四无量此正道，趋向解脱无垢染，”如果你真正皈依了大乘佛教和本师释迦牟尼佛，修持四无量心的正道，那就真正趋入了解脱道，无有任何垢染。

“三世诸佛前后迹。”而且，未来、过去、现在三世诸佛走过的或将来要趋入的路也是四无量心。所以，无数人都是通过修四无量心而获得成就的，很多前辈大德走过的路也是这个。

昨天我们举行剃度仪式的时候，有一个法师也说了：“这身袈裟，过去的本师释迦牟尼佛曾经穿过，再弘时期的法王如意宝也曾穿过……”我当时听了很有感受。说实在的，如今我们出家人所穿的袈裟是非常有意义的，没有信仰的人不一定承认，但是，我们自己愿意穿上这样的袈裟，会觉得在即生当中拥有这种衣服非常有意义。的确，过去的如来也是披着这样非常光荣的袈裟，法王如意宝等前辈的很多高僧大德在弘法利生的时候，也把它看作最重要的妙衣。

同样的道理，我们今天所讲的四无量心，也是过去、现在、未来的如来度众生和自己修行的方法，而且我们的传承上师们没有一个不修四无量心的。所以，如果我们自己把四无量心修得很好的话，将来摄受弟子、度众生、传播如来教法，也同样是用这个妙法。因此，四无量心是如来真正的教义。

其实，四无量心在南传佛教当中也有，但他们的四无量心可能跟四梵住比较相同。我们以后为了团结，不说“小乘佛教”，否则他们有个别法师会不太高兴。将来，尤其是跟很多南传佛教的大德们、修行人交流的时候，用“南传”比较好一点。

我们以前经常说“藏传、汉传，小乘、大乘”，那别人可能会说：“啊？我们是‘小’，你们是‘大’啊？”有时候，我们确实也不比别人“大”，不管是在威仪上还是在修行上，他们也是特别特别地精进；而且，有些南传佛教大德的利他心也非常强，而我们一些大乘佛教的修行人有时候特别自私，有些佛教徒在宾馆住一晚上都要吵三次架，这样的“大乘佛教徒”也好像令人特别不好意思。

这几年以来，我对其他宗教的态度，不像以前刚来喇荣山沟的时候那样。刚来喇荣山沟的时候，我们这里没有网络、没有路，当时我的思想是比较保守的，所以我早期有些课程的讲记、录音中的说法可能和现在有点不同。现在我对世界上所有的宗教都合掌、顶礼、恭敬，对佛教当中的教派就更不用说了，对南传佛教、汉传佛教、藏传佛教也都是合掌、顶礼，这也是发自内心的。其实，我们自己认为自己很了不起，但实际上，我们身边的很多宗教也好，佛教里面的南传佛教也好，也有很多很多值得学习的。

既然这样的话，为什么这些大德们说什么“劣乘”“低乘”呢？你看这里也说，入其他道是很不好的。这样说是有必要的，因为对初学者来讲，应该对自

己方面有一种赞叹。对佛教赞叹是有很多必要的，在这方面，前辈大德们是有密意的。而我们自己不能认为“我们是最殊胜的，其他所有教派都是很差的”，对其他宗教也不能这样看待，否则，有些时候也不一定能解释得清楚。

- **修慈悲心的功德**

关于修慈悲心的功德，释迦牟尼佛在《涅槃经》当中也讲过很多。有一个公案说，一个女人的儿子死了，她非常伤心，最后都发疯了，就到处裸体奔跑。后来，她看到了释迦牟尼佛，就过去喊：“我的儿子！”还抱着佛陀开始亲他、说他。这个时候，释迦牟尼佛慈悲地让阿难和其他眷属给她穿上衣服，然后佛陀给她加持，依靠佛陀的慈悲心，最后她的精神恢复了正常，佛陀说：“她是因为我慈悲心的力量而恢复的。”

还有一次，波斯匿王惩罚五百个人，把他们的眼睛全部挖掉了，他们都非常非常痛苦，心想：“世间有一个人叫做佛陀，他能不能救我们呢？”然后就念“南无佛”，即顶礼佛陀的意思。后来，佛陀用香山的妙药给他们做加持，他们的眼睛就全部都恢复了。佛陀说：“他们是因为我的慈悲力和他们的信心力而恢复的。”

还有一个公案，当时琉璃王灭释迦种族的时候，有一万两千个释迦族人的手脚全部被砍断了，他们非常痛苦，于是就祈祷佛陀，称念“南无佛”。后来佛陀一一加持，所有人的身体也都恢复了。对于这些，佛陀说：“我从来没有亲自去过，但是因为

我慈悲的力量，他们的身体都已经好了。”

所以，如果我们周围或其他地方，有一些癌症患者或非常痛苦、可怜的人，我们可以通过慈心给他们做加持，或者让他自己祈祷、念“南无佛”。当我们在生活当中遇到特别特别困难的事，好像已经没有办法了，在这个世界上没有任何救护了，如果有这种情况，我希望每个人也要祈祷，念“南无本师释迦牟尼佛”“南无佛”，这个很容易，一定要一心一意地祈祷，这样的话，很多非常稀有的、想不到的结果也会出现的。

- **面对无常 两手准备**

我们住在娑婆世界，现在是健健康康、快快乐乐、幸福美满的，但现在享受的一切都会无常的。我们的身体可能会生病，最后被医院下病危通知：“你现在是癌症晚期，你的身体多处发现癌细胞。”这时，有些人会很痛苦，不过有些人还是很淡定的。

有一次，我从兰州乘飞机到北京，当时我好像是自己一个人，有一个人坐在我旁边，他刚开始不理我，后来对我比较好一点。我们聊天的时候他问我：“您有没有做慈善的想法？”我说：“是有一点。”但是我想，他可能是试探我，就没有真实地跟他说。后来他说：“您有没有去东南亚国家弘法的想法？”刚开始，我看他可能没有这个能力，就没有怎么理。他又说：“因缘成熟的话可以去一去吧。”后来我发现他确实是很有能力的，这边的很多道友都比较清楚。因为他们公司很多钱花不完，就帮助我这边的一些团队去了泰国、柬埔寨、马来西亚、台湾等

很多地方，去的人也比较多，他给我们的帮助还是比较大的。

前一段时间他好像得癌症了，可不是因为给我支持而得的啊（众笑）。他非常的淡定，没有什么痛苦，他说："我没有任何感觉，这是三宝的加持，唯一的遗憾就是没有好好地修。"我看他也不是假装的。我后来开玩笑说："哎，你这次还比较不错啊！如果我这样病危的话，不知道会不会这么淡定啊。"我自己也在观察。

所以，有些人修的时间不是很长，但是也许效果比较好，或者他自己心的力量很强，确实能在短短的时间当中看透整个轮回，真正懂得无常观、生死观等道理，这个时候，即使他身上出现一些状况也是可以面对的。不知道刚才那个病人将来会变成什么样，但现在看来他还是非常的淡定，就像什么也没有发生一样。

其实我很希望，当生活中发生各种各样事情的时候，包括自己或他人身上发现一些疾病、出现各种违缘时，大家都要很淡定！作为一个修行人，这是很重要的。

虽然我自己经常在很多人当中讲大乘佛法和修行的境界，但是一旦自己身上发生这些事情的时候，也许能面对，也许有一定的困难，不管怎么样，这没有太大关系。希望你们每一个人在遇到这些的时候，能把所修的法用上。有些情况通过慈悲的佛力可以转化，而有些情况是前世的业力现前，但不管怎么样，终有一天我们会离开这个世界，这也并不

需要等很长时间。

我们这里有一个年轻人，应该是很不错的，做过好几次活动的主持人，在上半年突然得病死了。有一次开会的时候，很多道友都说："某某可以主持吧？""应该让他来主持，他主持得还是蛮不错的。"我说："他早就死了，还要让他来主持干嘛？"他们根本不知道，说："啊？我们怎么没有听到他病的消息，就已经听到他死的消息了？"世间当中的事经常是这样的。

所以，我们生存在这个世界上需要两手准备吧，既有对美好未来的向往和打算，也要时时做好各方面的准备，看这个世界是什么样的，这就是佛教的无常观。

乙十一、宣说二获得之理：

因乘承许如种芽，方便智慧生二身，

果乘承许身二障，遣除依缘悲方便，

实一空性大悲藏，因果二乘同实修。

这里讲，显宗和密宗在承许获得佛果方面有一些差别。

"因乘承许如种芽，方便智慧生二身，"因乘即显宗乘，它承许获得佛果就像种子生芽一样：原来是种子，慢慢变成苗芽，然后开花结果等。在因地的时候，通过修行智慧和方便（即大悲心），获得福德资粮和智慧资粮，并从中产生色身和法身。也就是说，色身和法身是通过大悲心和智慧修出来的，它们之

间有能生所生的因果关系。显宗是这样来承认的。

“果乘承许身二障，遣除依缘悲方便，”而果乘（即密乘）承许的是什么呢？就是我们的色身和法身上面有烦恼障和所知障，要通过智慧资粮和福德资粮把障碍遣除，就像虚空的本性本来是没有什么改变的，但是空中的云要依靠狂风来吹掉一样，它们之间是能遣所遣的关系，并不是能生所生的关系。我们本来都是如来，但是在自心本性上面有垢染，就像一个铁块生锈了，我们要把锈去掉。

“实一空性大悲藏，因果二乘同实修。”但在最终究竟实相的意义上，显宗和密宗是一致的，都要修空性大悲藏，即修持空性观和大悲观。空性和大悲心二者叫空性大悲藏。对于这一点，因乘显宗乘和果乘密宗乘是完全相同的，都是同样实修的。

所以，修行虽然有显宗、密宗的差别，但最终也是一致的。在《大车疏》里面引用了《六十正理论》后面的偈颂：“此善愿诸众，积累福慧资，福德智慧中，获得二妙身。”原来法王去印度的时候，去了一个格鲁派的寺院，我记得有一个格西，他的鼻子比较大，看起来特别特别威严。法王先给他们传法，我就坐在他身边，在法王讲法的整个过程当中，他好像都是特别不高兴的样子。最后要回向的时候，他哪都不看，就念了这个偈颂，我记得比较清楚。后来我每次见到这个颂词的时候，那个格西老人家的面孔就浮现在我的眼前，已经三十多年了，没办法。当时法王养了几只小狗，小狗跑来跑去，有时候到格西旁边拉屎，然后格西就特别不满。（众笑）

颂词中说，在二乘法（显宗和密宗）当中，都要修空性大悲藏，所以这个空性大悲藏也很重要。修空性和大悲不仅仅是藏传佛教的说法，其实汉传佛教也是承认的。《万善同归集》引用了《般若经》中的一句话："菩萨成就二法，魔不能坏：一者观诸法空；二者不舍一切众生。"有些人认为，只有藏传佛教才强调大悲空性藏，其实汉传佛教里面也有，上面这句话就讲得非常清楚，因此在这个方面，藏传佛教和汉传佛教没有什么差别。

作为修行人，我们也经常讲，修大悲菩提心和空性的功德非常大，而且在修行二者的过程当中，很多邪魔外道和魔王都不能毁坏你的道心，这也很重要。真正修空性的人、真正修菩提心的人，修行是很顺利的，不会今天做噩梦、明天心里不舒服，"今天我不想看见任何人，我很想一直把自己关在屋子里面……"，现在很多人有各种各样的心理疾病，这些都是修行过程当中的障碍。

但是如果修空性的话，就会认为："一切都是空性的，也没有什么，我想接触和不想接触的人都没有什么。"在空性界当中，显现上全是如梦如幻的，就像《玉琳国师》里面，天仁在梦中见到的中阴身一样，全是幻化的，没有什么，一会儿就没有了。在世俗当中以大悲心来观的话，所有众生都是很可爱的，所以释迦牟尼佛说的这句话，"提婆达多也很可爱，罗睺罗也很可爱"，稍微修过大悲空性藏的人都可以接受。

但如果自己的心一直约束在一个牛角当中的话，

这个人就会经常出现各种各样的道障，所以大家在这方面应该注意。

乙十二、如是修持之摄义：

经说无始善种子，未作本来即存在，

密许本来具三身，遣除客障显密同，

总之经续诸道一，诸成就者说内外，

是故佛子后学者，当勤修持四无量。

“经说无始善种子，”以第三转法轮为主的显宗经典中讲，在我们每一个众生的相续当中，从无始以来都有一个善的种子，我们有时候叫它“善种子”，有时候叫它“如来藏”，有时候叫它“不坏菩提分”等，它有很多很多的名称。

“未作本来即存在，”没有任何的造作，它本来就已经存在了，这在显宗的《如来藏经》等经典当中都讲得非常清楚。

“密许本来具三身，”在密宗当中说，这样的种子实际上并不是还没有成熟，而是每一个人都已经完全具足法报化三身——我们心的本来空性方面是法身，光明方面是报身，这两者无二无别方面是化身，就像大圆满的一些直指窍诀所讲的一样，我们每一个人的心本来具足三身。但显宗不承认这一点，他们只说三身的种子是存在的。

“遣除客障显密同，”不管是显宗的说法还是密宗的说法，都要遣除心上的客尘、障碍，在这方面显密都是相同的。

“总之经续诸道一，”总而言之，显宗的经典和密宗的续部，在最究竟的道理上完全是一致的。

“诸成就者说内外，”因此，诸位大成就者，即莲花生大士以及前辈大德们，把密宗称为内乘，显宗称为外乘。

“是故佛子后学者，当勤修持四无量。”所以，我们后学者应该精勤努力地修持四无量心，不要懈怠。

有一部经典叫做《懈怠耕者经》，是宋朝时候翻译的，这里的“耕者”是指农民。这部经典的内容不多，我以前看过。经中说，有一个农民在耕耘的时候，远远地看到了相好庄严的释迦牟尼佛，这时他想去见佛，但是后来想：“我的庄稼很重要，算了，我现在不空，先把这些全部做完再说。”后来佛陀就微笑、发光等，弟子问其原因，佛陀说：“其实这个农民很可怜，六尊佛出世的时候，他每一次都错过了机会，这次也是一样。”[12]

---

[12] 《佛说懈怠耕者经》：“闻如是。一时佛在罗阅祇竹园中。与大比丘众千二百五十人及众菩萨俱。时佛从罗阅祇欲诣舍卫。诸菩萨导前。释梵。被服又见身体如四天王。诸比丘僧悉从佛后。诸天龙神在上供养。去城不远。时有一人在田耕种。遥见如来弟子侍从端正殊妙。威神巍巍容貌殊好。如星中月。奇相众好金光从容三十二相。皆出众好。遥见世尊心便欢喜。欲往诣佛稽首作礼咨受法义。佛世难值时时一现。退自念言。耕地未竟下种未毕。须后闲时乃当见佛。时佛知心发此懈怠。世尊便笑。放五色光。光从口出照十方境界。安隐五道。皆乘光来集会佛所。地狱休息饿鬼饱满。畜生思善人民求度。诸天龙神神听道法。贤者阿难。解了七应义法时节。身与他人即诣佛所。长跪叉手白佛言。何因笑。既笑会当有意。佛告阿难。汝见犁者不。对曰已见。佛言。是人从维卫佛已来。九十一劫于是耕种。每一见佛常自懈怠。选软复后。匆匆耕种生死罪法。不识法犁种无极田。已过六佛不得蒙度。于今见我适发好心。即便变悔欲故懈怠乐种罪根。时人遥闻弃耕及田。来诣佛所稽首佛足。悔过自责。愚痴无知罪过甚重。愿见愍伤原其罪过。蒙冥抵突懈怠来久。唯见原恕

有时候，我们想去见一个上师、修一个法，这些事情也不能一直拖，如果想："我现在忙得很，等以后退休了再去某个地方求学。""我现在不行啊，工作特别特别忙！"这样的话，可能我们的机会就失去了，就像那个农民，六尊佛啊，六尊佛陀都错过了！所以佛陀说不能懈怠，有机缘的时候要马上去修行。

所以这里讲，我们要精勤地修持四无量心。在精勤修持的过程当中，我们也要知道，显宗和密宗是统一的，这方面有很多很多的理论，我以前也讲过，希望大家懂得。如果对显密佛法不懂或者有一些排斥，可能对修行也有很大的障碍。

《妙法莲华经》里面有一个比喻说，有一个人，他家里有个十几岁的孩子走失了，在外面流浪了五十多年，回来的时候，父亲认出了他，但是这个孩子已经根本不认识父亲了。于是，父亲就通过各种方式让他知道自己的身份。因为孩子在外面变成了乞丐，已经过惯了那种生活，父亲就通过让乞丐接近他，通过让他看管财物等各种各样的方法慢慢转化他，最后到父亲接近死的时候，这个孩子才知道："噢，原来自己是这个家族的。"

所以，其实我们每一个众生都具足如来藏。就像刚才那个孩子，他出生于一个非常富裕的家庭，但是因为他出去流浪了，就忘记了自己的身份。同样，我们众生因为被各种染污阻挡而不认识自己的本性，

济脱生死。佛言。善哉。卿能觉者于法有益。终不为损。佛为说经。示懈怠之垢精进之利。踊跃欢喜立不退转。诸天龙神无央数千。皆发无上正真道意。以故学道常当精进莫为懈怠。宛转生死动有劫数。佛说如是。贤者阿难。诸天龙神阿须伦王。闻经欢喜。作礼而退。"

那么佛陀通过各种方式来次第性地应机施教，最后当我们认识本性的时候，就像那个孩子知道了自己的家族一样。佛陀通过这种比喻，已经把这个道理讲得非常清楚了。

- **学习密宗应从基础理论入手**

有些人对密宗不一定很清楚，从汉地的历史来看也是这样，所以我希望密宗道友们先给他们弘扬理论，然后再讲一些修法。如果先讲修法的话，容易使人产生邪见。像弘一大师，他刚开始就看一些仪轨，因此产生了邪见，作了很多诽谤；后来他看到了一些理论，尤其是看了《大日经》《苏悉地经》等唐密的几部经典以后，他就很后悔。

后来，弘一大师写了《佛法宗派大概》，这里面其实讲得不多，讲一点禅宗、讲一点密宗、讲一点汉地的各种宗派，好像十种宗派都讲了。当讲到密宗时，他说：我最初看到一些仪轨的时候，对密宗产生了邪见，后来看到理论的时候，发现密宗是很殊胜的。所以，像弘一大师那样的人，刚开始都对密宗不理解。包括现在我们这里的很多人也是这样,昨天有一个人也在说:“我刚开始对佛法有邪见。”可能他对密宗也有成见吧。现在他发现，原来这些法也是可以修的。

像弘一大师、太虚法师、虚云大师等，刚开始对密宗也有非常大的误解，后来，他们基本上是通过唐密来了解密宗的。但是，唐密到“三武一宗”的时候已经被灭了，后来也没能很好地恢复。但从元朝、明朝，一直到清朝，藏传佛教都在汉地大量

弘扬，当然宋朝的时候可能以道教为主吧。

在弘扬佛法的过程当中，人们对一些唐卡、修法等，刚开始不一定能知道其密宗方面的甚深意义。所以，首先要从加行、五部大论、续部开始弘扬，当他们接受了这样的修行方式以后，就能生起真正的定解。

现在，密宗在汉地也很兴盛，大家也应该很认真地、正面地去弘扬。极少数人去诽谤也没有什么，现在密宗的势力应该是比较大的，一两个人诽谤的话，可能最后他自己也比较麻烦，不一定能面对所有的人。

《君规教言论》里面说：你如果要诽谤别人的话，要看对方的势力，如果对方的势力很强，最后自己会遭殃的。说实在的，虽然这不是比势力，但是希求真理的人越来越多，他们也是通过智慧来寻找真理的，最后人生完全改变了——密宗的教义在释迦牟尼佛的教法里面，到底属于什么样的窍诀，如此修行会获得什么样的成就呢，很多人是有所感受的。

在今天这一堂课里面，讲到了显密的相同点和不同点，全知无垢光尊者在颂词里面讲得很清楚，讲义里面讲得不广。作为一个密宗弟子，你刚开始可能有怀疑，但是要通过各种方式来遣除怀疑，这样之后，你将来弘扬佛法就非常方便。如果你一直懵懵懂懂的，那别人问一些比较重要的问题时，你就只能尽量绕开。

那天开世青会的时候，有一个法师，有人给他

提一些问题，不是密宗方面的，这个法师平时可能不喜欢辩论，当别人拼命问问题的时候，他就绕开话题来说。我们下面有个别人听的时候就很紧张:“再不要绕开，再不要绕开……”但是他就拼命地不好好回答。所以，为了应对不同的场合，我们应该懂得一些道理，尤其是显密圆融的道理，非常有必要精通。

甲十、回向本品善根:

如是寂性之善说，尽除众生心污垢，

令入歧途劣道者，疲劳心性今休息。

“如是寂性之善说，”我们上面所讲的全知无垢光尊者寂静形式的妙语善说，相当于秋天皎洁的月亮。无垢光尊者造这部论的时候可能是个秋天，我们现在讲的时候也是秋天。

前两天到草地上，我说：“藏地的夏天，明年再见！”但明年在不在也不知道，一切都是无常的，如果在的话，明年还想见到。在这里，无垢光尊者也说：“藏地的夏天，明年再见！”因为他看到了秋天的月亮。等会看看晚上的月亮，应该看得到吧?看看秋天的月光到底是什么样的。

“尽除众生心污垢，”无垢光尊者的这个善说相当于月光一样，当月光照耀的时候，人们的心里有一种清凉，所有酷热的烦恼、心里面的污垢、特别烦躁的感觉全部都会被遣除。如果上面的四无量心、利他心真的修得很好的话，很多人一定会很快乐的;如果利他心修不好的话，很多人都非常痛苦。

其实我们很多的痛苦就是自私心，归根结底就是这样的。如果有利他心的话，无论怎么样都是很快乐的。

“令入歧途劣道者，疲劳心性今休息。”所以，这个世间当中很多误入歧途的劣道者、自私者，包括得不到解脱的其他宗教、一些自私自利的宗派，他们的心性是很疲劳的，确实是很累的。

每个人都很辛苦，为什么呢？因为自私心很强，所以就很累、压力很大、很痛苦、很浮躁、很焦虑、很恐惧……这些情况在城市里面已经司空见惯了——很多人都说“好累哦，压力好大哦，好伤心，好悲哀哦……”，每天都会听到这些，这都是由自私心引起的。如果我们有利他心的话，无论处在哪里，即使在热地狱和寒地狱当中，也会像在莲花园里一样，很开心的。

所以，我们疲劳的心性通过以上四无量心的妙语会得到休息。当四无量心的月光照耀到每个人的心，人们就像在美丽的花园里面获得享受一样，极其快乐。所以，对真正有利他心的人来说，到处都是花园、到处都是乐园、到处都是快乐；如果是自私心很强的人，就会觉得到处都是污秽不堪，到处都是荆棘刺。所以我们还是很希望大家选择利他心，在有生之年乃至生生世世，尽量通过四无量心来饶益无量无边的众生。

《大圆满心性休息》第七品四无量心解释圆满。

第四十六课

思考题：

【知识类】

1、按照本论所说，修持菩提心有哪些利益？

【修行类】

1、如何使修行成为习惯？你打算如何做？

2、法王如意宝给所到之处均能带来利益的公案，对你修持菩提心和上师瑜伽、以及利益众生等方面，有哪些启发？

【生活类】

1、菩提心的利益有"摧毁业与痛苦行"，但是如果自己本来已经很苦，还要去发菩提心利益别人，不是会苦上加苦吗？应如何分析？

2、发菩提心利益别人，好像成了别人的奴仆一样，又为什么会"成为世间应供处"呢？

下面我们讲《大圆满心性休息》的第八品——发菩提心。前面刚刚讲完了第七品——四无量心，修完四无量心之后，就要修真正的菩提心了。这一品就讲修行诸法的根本——愿菩提心和行菩提心，还要讲真实发菩提心的道理，最后回向本品的善根。首先是第一个，修持诸法的根本就是菩提心。

第八品 发菩提心

趋入佛子如海行之发殊胜菩提心品分三：一、修持诸法根

本之二菩提心；二、广说真实发心之理；三、回向本品善根。

甲一、修持诸法根本之二菩提心：

如是善修无量者，修诸法根二觉心。

我们前面讲了善巧地修行慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心这四种无量心，善巧地修完四种无量心之后，再修一切成就、一切修行法要的根本，即愿菩提心和行菩提心，或者说胜义菩提心和世俗菩提心。“觉心”就是菩提心的意思，有时候为了控制颂词字数，就说“觉心”。

这个修法是非常重要的。《弥勒请问经》等经典也讲过，修一种法就能弃离一切恶趣、不为恶友控制，还会获得圆满正等觉的果位，这一法是什么呢？实际上就是圆满意乐的菩提心[13]。所以，在世间所有的修法当中，能真正令人远离一切恶趣、获得善趣的种种功德，并且完全能超越世间的，就是唯一的菩提心。佛经当中也是这样讲的。

在座很多人听过《入菩萨行论》的第一品，个别人可能也听过《学集论》中菩提心的功德，大家都应该知道，修持一切善法最根本的就是菩提心。如果没有菩提心，那么在其他的修行上，你表面上再怎么精进、努力，实际上也不一定是非常有意义的。

所以，修持菩提心是一切功德的根源和根本。佛陀在《华严经》中也讲过：“欲具佛功德，菩萨

[13] 《大圆满心性休息大车疏》：《弥勒请问经》中云：“弥勒，菩萨若具一法，则弃离诸恶趣、不为恶友所控制、速得无上真实圆满正等正觉佛果。何为一法？即殊胜圆满意乐之菩提心。弥勒，若具此法，则离诸恶趣，不为恶友所控制，迅速成就无上真实圆满正等正觉菩提佛果。”

法藏海，饶益众生故，初发菩提心。”意思就是说，我们要想在很短的时间当中具足佛的功德和菩萨的法藏海（菩萨的一切功德），而且想饶益无量无边众生的话，就一定要尽快地发菩提心。通过发菩提心一定能圆满这些：第一个是“欲具佛功德”，发了菩提心的话，要想具足佛的功德也很容易；第二个是“菩萨法藏海”，要想得到菩萨的法藏海也要发菩提心；第三个是“饶益诸众生”，想饶益一切众生也要发菩提心。所以“初发菩提心”是很重要的，我们修完四无量心之后就要发菩提心。

以前已经发过菩提心的人要再三地发，每天念发心仪轨的时候都要在诸佛菩萨面前发菩提心；如果以前没有发过菩提心，那么现在就要开始发。这是我们的基本修行。

甲二（广说真实发心之理）分十：一、宣说菩提心利益；二、宣说菩提心之本体；三、发心仪轨；四、三诵之必要；五、当生欢喜心；六、学处次第；七、明示二十堕罪及同分；八、分说护持二菩提心；九、修者补特伽罗之次第；十、修学如来行之方式。

乙一（宣说菩提心利益）分六：一、从三有引向寂灭；二、成为世间之福田；三、增上善根；四、为诸法之根本；五、遣除苦疾获得智慧光明；六、功德广大。

丙一、从三有引向寂灭：

下面讲真实发菩提心的修法，通过十个方面来宣讲。首先是宣说菩提心的利益，有六个科判。第一个是“从三有引向寂灭”，也就是说，原来三有

轮回中的众生，在发了菩提心之后，就已经成了出世间的、趋向寂灭的人了。所以我们要懂得，修菩提心的第一个功德，是能完全超越三有轮回。超越轮回的话，其他方法可能都无能为力，唯有修菩提心才有这种能力和机会。

脱离烦恼三有海，遣除一切畏忧罪，

摧毁业与痛苦行，引导众生趋寂灭。

“脱离烦恼三有海，”菩提心有什么样的功德和利益呢？发了菩提心之后，会脱离贪嗔痴等三界轮回当中各种烦恼和痛苦的海，这是第一个。

“遣除一切畏忧罪，”发了无上菩提心之后，会远离三恶趣，遣除世间的各种畏惧和罪恶等。

“摧毁业与痛苦行，”更重要的是，菩提心能摧毁无始以来存在于我们相续当中所有业、烦恼和痛苦的因果。

“引导众生趋寂灭。”如果具足了这些条件，无论是任何众生，都有机会从轮回趋向涅槃。

所以我们首先应该想到，修了菩提心之后，以前罪业深重的人、一定会堕入恶趣的人，相续当中的很多罪业刹那就会灭尽。

《入菩萨行论》当中也讲过：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”菩提心像末劫火一样，在刹那间就能摧毁相续当中的一切罪业。当末劫火出现的时候，世间的一切，包括房屋、树木，全部都会被吞掉，同样的，菩提心会遣除我们相续当中的各种

罪业。

而且，如果有了菩提心，就像有了一个护送者，你在轮回当中是不会害怕的，还会具足各种各样的功德。因此我们要知道，要想从三界轮回当中真正出离的话，菩提心是不可缺少的。

大家首先要从理论上明白菩提心的功德。我们现在正在讲《心性休息》的颂词，《大车疏》中引用了《入菩萨行论》为主各种经典和论典的教证，我希望你们再三去思维这些教证的意义。表面上看来，这些是普普通通的语言，但实际上，每一句都是金刚语，对我们相续当中的利他心一定会有增上功德的作用。

如果真正想从三界获得解脱，我们就要发菩提心。《华严经》当中也讲："欲灭众生诸苦恼，宜应速发菩提心。"意思是说，如果你想灭除所有众生世间的苦恼，就应该迅速发无上菩提心。通过无上菩提心的力量，自相续当中的很多痛苦也可以灭除。

比如说，如果一个人相续当中的菩提心已经成熟了，那他自己的事情好像就不是什么事了。我们这里有些道友，因为利他心很重，所以从来没跟任何人发生过矛盾或者互相怨恨，因为他们没有自己的事。其实，世间的很多苦恼就是源于自私心，以及对自己非常强烈的保护和执著，这样就可能跟别人发生冲突和矛盾。

我们知道，利他心重的人，自身的痛苦很容易减

少甚至是没有。所以我以前也经常讲，凡夫人大多数的眼泪是为自己而流，为众生而流的泪微乎其微。

所以，如果我们想过一个非常快乐、安闲的生活，最好是增上利他心和菩提心。如果你的利他心和菩提心增上了，即使生活过得再苦，也会觉得很有意义。有时候我们去帮助别人，包括做一些慈善活动，如果当天能帮助很多众生，即使自己再痛苦也会心甘情愿，一点都不觉得痛苦。

如果我们有一种自私的心，那么即使住的房屋或环境再好、再奢华，也会过得不开心。因为一个人有自私心的话，他始终会带有一种烦恼和痛苦。因此，我们要知道怎么引导众生，唯一的方法应该是发菩提心。我们自己也是这样，要想出离三界轮回就要发菩提心。有些人说："好苦啊！我怎么办啊？"其实，如果你觉得好苦，想从苦海当中解脱出来，就要多发菩提心。

下面讲"成为世间之福田"，有菩提心的人将成为世间的福田。

丙二、成为世间之福田：

虽无现行菩提心，悲心善根日益增，

纵入根本慧定时，智慧方便亦双运。

身语所作皆具义，成为世间应供处。

"虽无现行菩提心，悲心善根日益增，"当一个人真正发了菩提心，虽然从表面上看，这个菩提心并不是很明显，但是福德也会日益增长。

比如说，你平时跟别人一起聊天，或者处于昏厥状态……我们经常讲有五种无心状态，即昏厥、睡眠、无想的禅定、灭尽定，以及天人当中的无想天[14]，其中无想定是因，无想天是它的果。在这些状态当中，表面上看来，你好像没有什么利他心——已经昏厥了，或者在睡懒觉，经常都处于睡眠状态，但是你的福德也在增长。

有些道友特别喜欢睡眠，我相信，他的相续当中肯定有无伪的、不可退转的菩提心。他自己有把握："即使我现在睡八个小时、十个小时，相续当中的菩提心也都是增长的。"所以，表面上你睡得特别厉害，比一般人还厉害，但实际上，你的功德是很大的。而有些人非常精进，但是他没有发菩提心，功德也没有那么大。所以说，睡懒觉的这些道友，如果他的相续当中有菩提心，功德就会每天增长，就像把钱存在银行里，利息会不断增加一样。

因此，虽然你没有现行的菩提心，表面上看不是很明显，但实际上，你的悲心和善根都在增长。

"纵入根本慧定时，智慧方便亦双运。"即使你入于根本慧定，也是智慧和方便双运的。包括在空性当中入定的时候，你也没有想"我要去度化众生、我要去度化众生"，你是住在自己的屋子里面"百日闭关"，但在你入定于智慧的同时，利他心的善根也在不断地增长。所以，当时你入定的智慧并不是一个单空的智慧，而是智悲双运——智慧和方便双

[14] 《大圆满心性休息大车疏》："无心五位是指极睡眠无心、极闷绝无心、无想定无心、灭尽定无心、无想天无心。"

运的，它已经成了智慧资粮和福德资粮。

“身语所作皆具义，”所以这样的人，他的身体、语言和心态，不管做什么都具有非常大的意义。

你说话的时候，表面看来可能是非常普通、简单的聊天，你的行为方面，今天去游山玩水，明天去参加世间的各种娱乐活动，但是，如果你的相续当中真正具足菩提心，那你的行为与其他人的行为是完全不同的。你有时可能处于睡眠、昏厥或者其他的无记状态，但实际上，这些都是非常有意义的。

在《华严经》中，佛陀对善男子说，如果一个人发了殊胜菩提心，他的身体所作、语言所说和心里所想就全部是有意义的，全部会成为善法[15]。这是非常非常重要的。如果一个人的相续当中真正有了无伪的菩提心，并且从此一直没有退失，那么这个人无论在任何地方，都会自然而然成就怀业。怀业成就的人，哪怕说一句话都很有份量，很受大家的尊重和恭敬，别人说一百句也不一定能起到相同的作用。

有时候，我们有没有菩提心也可以看得出来。有些人每天一直讲，讲了半天，好像下面都没有人听；而有些人在利他心的驱使下，哪怕是说一句话，整个世界上就有无数的人接受。其实，二者的差别就在于有没有菩提心这个前提和缘起，如果有菩提心，那他起到的作用是非常大的，一切所作都会成为善法。这是很重要的。

---

[15] 《大圆满心性休息大车疏》：《华严经》中云：“善男子，发殊胜菩提心者，彼身所作语所言心所想皆具义，恒时唯成善法。”

所以在座的人，首先看自相续当中能不能生起无伪的菩提心，如果能，那你的身语意都是非常有意义的。当然，你发了菩提心之后去念经、度化众生、帮助别人就不用说了，这是公认的三门的善法。即使你没有这样明显的行为，只是一般的说话、做事，处于非常普通的状态，但实际上，这些也都会成为善法。就像《入行论》当中所讲，即使处于睡眠和放逸状态，你的善根也会日益增上的[16]。

“成为世间应供处。”而且，发起了菩提心的人会成为世间的应供处。天人供养你也是可以的，人间的大施主们供养你一百块钱、两百块钱、一万块钱、三万块钱也是可以的——如果你相续当中真的有菩提心，那接受这些纸票也没有什么，即使把世间当中所有的金银财宝供养给一个菩萨，也是值得的。

如果你相续当中没有菩提心，就很难接受供养。有时候我们会说：“这个供养我不能接受。”自己心里也比较虚，心想：“我相续当中既没有菩提心，也没有清净的戒律，如果接受这些供养，以后可能要去偿还，这样还是有一定的困难”。如果自相续当中有菩提心，那人天等所有的众生来供养和帮助，也是可以接受的。

在《杂譬喻经》中有一个公案，我好像讲过吧。有一个老比丘，他是阿罗汉，还有一个人是小沙弥，有一次，这两个人一起到外面去，当时老比丘的行李比较多，就让小沙弥帮他背着。这个小沙弥的思

[16] 《入行论》：“何时为度尽，无边众有情，立志不退转，受持此行心。即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”

想比较复杂，他一开始想：“所有功德的根源就是菩提心，我从现在开始一定要度化无量无边的众生。”这时，老阿罗汉用他心通知道了，他想：“我的东西不能让他背，因为他的相续当中有菩提心。”于是马上把他的行李拿过来自己背。

过了一段路，那个小沙弥的菩提心就退了，就像现在有些世间人一样，一会儿有信心，一会儿就没有了。小沙弥想：“发菩提心是很难的，要在这么长的时间当中度这么多的众生，不行不行，我没办法发菩提心，还是自己解脱吧。”这时老阿罗汉一观察：“噢，他现在可以背我的东西。”然后就要求小沙弥背行李。

又过了一段路，小沙弥又发起菩提心了，他的心就像我们现在的有些人一样，一会儿说：“我能背诵，我能背诵。我要住在学院里面，永远也不会离开的。”过一会儿又说：“不行不行，我要走了。我不想背书，我不想闻思，我今天就要走。”“不行不行，我不能过去，我还是要参加学会，永远都待在这里！”有些人的心态在一天当中也是变来变去，就像春天的天气一样。当时那个小沙弥也是这样的，不一会儿他就又发起菩提心了。这时老阿罗汉一观察，又害怕了：“噢，不能让他背我的行李。”他就这样辗转，一会儿让小沙弥背，一会儿不让他背。

最后，这个小沙弥有点纳闷：“老和尚怎么这样啊？一会儿让我背这个东西，一会儿又不让背，一会儿又让背，这是怎么回事？”后来，老和尚就把真相告诉了他：“你相续当中生起菩提心的时候，

我不敢让你背；你没有生起菩提心的时候，我就让你背。因为你真正生起菩提心的时候，就成了人天的应供处，不能由我来让你做这些事情啊！”

所以，道友们想让身边的人端茶、做一些承侍的时候，先看看这个人有没有菩提心，没有菩提心的话，就尽量地使用他们——该做；如果他们有菩提心，那即使身份再怎么样，都不敢让他们做。我身边有一些人做事，我有时候真的害怕：“这个人的相续当中可能有菩提心啊，我让他做的话，就像乞丐让国王做事情一样，不太好。”

因此，有菩提心的人是世间的应供处，大家应该这样来理解。

丙三、增上善根：

余善果劣将殆尽，发心摄善不尽增，

犹如水入澄清海，良田庄稼极茂盛。

“余善果劣将殆尽，”如果一个人具有菩提心，他相续当中的善根就非常容易增长。没有被菩提心摄持的善根，它的果比较低劣，成熟一次就殆尽了，再也没有办法增长。

“发心摄善不尽增，”但是，以菩提心所摄持的善根不但不会灭尽、耗尽，还会与日俱增、越来越增长。

“犹如水入澄清海，”就像一滴水融入了大海，在大海没有灭尽之前，这个水滴也不会灭尽。这是一个比喻。

“良田庄稼极茂盛。”还有一个比喻，就像种在肥

沃土壤当中的种子，它会茁壮成长，结出的果实也不容易消失。同样，我们发了菩提心以后，获得的善果和功德也不容易灭尽。

佛陀在《弥勒请问经》当中也讲过，流入大海的水即使过了很多劫也不容易消尽，同样，以菩提心摄持的善根，乃至菩提果之间也不容易耗尽[17]。这句话很重要。

我们现在做善事的时候，开头发一个菩提心，结尾做一个回向，这样的话，即使我们凡夫人在做善事的时候经常生嗔恨心，经常出现一些摧毁善根的因，但是以菩提心摄持的善根不容易耗尽。

以三殊胜摄持的善根到底会不会耗尽呢？讲《入菩萨行论》的时候，讲到了很多智者对此的辩论。而《弥勒请问经》当中说得非常清楚：就像河水流入大海，在大海没有穷尽之前，河水也不可能穷尽。比如我们的色达河、喇荣山沟里面的水，如果流入了大海，在大海水没有干之前，这些水也不会干。

同样，我们现在很微小的一个善根，比如听法、用转经轮、修加行，如果刚开始发一个菩提心——我今天要为了一切众生而做这个善事，那么这个善根就已经被菩提心摄持了，以菩提心所摄持的善根就像钱已经存在了银行里面，那就不容易被外面的盗贼偷走。这个比喻也是很重要的。

---

[17] 《大圆满心性休息大车疏》：《弥勒请问经》中云：“弥勒，譬如，流入大海之所有水经数劫亦不尽，弥勒，如是为发心所摄之善法直至成就无上正等菩提之间不会耗尽；弥勒，又譬如，肥沃土壤可令任何种子茁壮成长，如是以菩提心所摄之善根亦将不断增上。”

而其他的善根很容易耗尽，《入菩萨行论》当中也说："其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。"其他的善根就像芭蕉树一样，果实生完就没有了，而菩提心的树会永恒地生果，不但中间不会消失，更重要的是，它的善根会越来越增长。因此，以后大家修行善法的时候要懂得用三殊胜来摄持。总的来讲，在大乘佛法当中，这一点是很重要的。

像汉传佛教等也经常讲菩提心，但是在具体修法和实际操作上，我觉得有点缺。有些人会说："你们多发菩提心，好好地修行啊！"这样光说一下可能不行的，"多发"是在哪些情况下发？在藏传佛教里面很明确地讲了三殊胜，无论做任何善法，首先都要发这颗心，这样的话，菩提心已经摄持了这个善根。这既符合《华严经》《弥勒请问经》等经典，又符合传承大德们的窍诀。

现在很多人经常问："为什么汉地现在有这么多年轻人学藏传佛教？"我经常在不同场合回答："其实这些人都是有智慧、有知识的，藏传佛教的逻辑推理、窍诀次第非常清楚。"现在很多人哪怕只学了一两部论典，基本上也对自己一辈子该怎么修行一目了然——这条路非常明显，即使没有其他善知识的引导，自己也明白该怎么做。

所以，现在很多人学藏传佛教并不是盲目的，学习藏传佛教也并不只是一种暂时的热潮，将来很多人在心里产生的修行定解会越来越坚固。

- **让修行成为习惯**

光在口头上说“多发菩提心，你也发菩提心，菩提心很好”，或者光引用一两个佛教的教证，还是不够的，还要在实际生活中串习。每天早上起来的时候要发个菩提心：我今天的所做都是为了一切众生成佛！这用短短的时间就可以，起来之后，该念的经还没有开始念之前就这样想，到一定的时候就会习惯了。晚上睡觉的时候想：我今天做的所有善根都回向给老母有情，愿他们离苦得乐。稍微在心里面想一下，从开始到最后，在短短的一两分钟之内完成这种观想，这就是一个非常重要的修行。如果你一生都是这样修的话，久而久之就成了自然而然的事。

其实人的很多行为都是依靠一种无形的力量。比如说，我刚开始拿念珠的时候经常忘，有时候还弄丢了，但后来有一次，法王说：“作为一个修行人，如果连念珠都忘了带在身上，那就非常惭愧。”我记得有一次，学院的几个负责人在法王的窗户旁边，中午的时候，法王一个一个地检查、一个一个地问：“你的念珠带在身上没有？”从此之后，我自己好像有了一种很强大的力量。现在不管到哪里、不管怎么样，如果念珠没有拿，稍微走了一两步，就觉得好像丢了什么东西一样。

其实我们修菩提心也是这样，如果你已经习惯了早上起来修菩提心，习惯了每一座的修行，就一定会有一种自然而然的推动力，这种动力对自己的成就非常有利益。

以前我们要求大家念经的时候拿转经轮，现在在学院时间比较长的老道友，去听课的时候基本上不会忘记拿转经轮，以前忘过很多次。我看这里的道友们，包括菩提高级班的道友，没有拿转经轮的是很少很少的。

人在修行的过程当中，刚开始需要勤作，慢慢到最后，不管是身体、语言，还是心里的修行，都有一种自然而然的习惯，这叫做修行的成熟。

丙四、为诸法之根本：

诸法根本大悲心，于世间亦多乐果，

寂灭自性大觉因，故当勤发珍宝心。

"诸法根本大悲心，于世间亦多乐果，"这里说，一切修行的根本其实是大悲菩提心。修了大悲菩提心之后，不说出世间无量无边的功德，即使住在人道、天界等世间当中，也具有许许多多快乐的果报。因为我们有了利他心的话，在世间当中无论过什么样的生活，都会非常顺利、快乐、幸福。

"寂灭自性大觉因，故当勤发珍宝心。"菩提心真正的自性是寂灭的，是大觉悟的因。所以，我们应该在有生之年想尽一切办法，首先一定要让菩提心在自己的相续当中生起来。

现在很多人也很重视菩提心。刚开始时，我经常遇到一些佛教徒，他们要求加持的时候会说："您给我加持一下，我要多赚钱。""您给我加持一下，我家里的老公……"很多人对这方面关心得比较多

一点。我自己感觉，很多人自从学了《入菩萨行论》之后，都会有意、无意地说：“我相续当中要生起一个无伪的菩提心！”他们对无伪的菩提心就比较关心了。这很重要，如果相续当中有个很好的菩提心种子，那利他的行为自然而然就会出现，这是一种因缘关系。

所以大家要知道，菩提心是一切利乐的源泉、一切功德的源泉，有了菩提心，其他世间、出世间的功德都容易生起。

《佛说华手经》中说：“世间出世间，一切诸乐具，当知此等事，皆因菩提心。”一切世间和出世间安乐的根源，实际上就是菩提心。因此，哪怕你吃饭时吃到了喜欢的苦瓜、西红柿或罗汉菜，所得到的快乐和幸福，也跟修行利他心有一定的关系。

出世间三菩提最初的因缘，都跟菩提心有密切关系。如刚才所讲：“世间出世间，一切诸乐具，当知此等事，皆因菩提心。”我们应该知道，世间、出世间一切安乐的因都是菩提心。

今天我们没有 PPT 啊，所以就看你们的听写能力了，听写能力好的话就写下来。因为我的普通话比较不错（众笑），所以你们写起来可能没有什么困难，我看你们写得也不错，你们的听力也不错。

丙五、遣除苦疾获得智慧光明：

下面说到，菩提心能遣除一切痛苦，也是得到光明智慧的根源。

此心增福如意瓶，治愈众疾之妙药，

智慧日轮除恼月，亦如虚空无垢染，

功德无量如群星，恒时利乐之自性。

“此心增福如意瓶，”菩提心相当于能增长一切福德和财富的如意瓶，如意妙瓶能赐给众生许多快乐和财富。

“治愈众疾之妙药，”菩提心就像能治愈世间各种疾病的妙药一样。

《华严经》中讲了很多比喻：菩提心犹如大地，菩提心犹如日轮，菩提心犹如月光，菩提心犹如妙瓶，等等。

“智慧日轮除恼月，”菩提心能遣除众生心里的各种障碍和黑暗，就像日轮一样；菩提心能遣除我们相续当中的很多烦恼和酷热，就像清凉的月光一样。

“亦如虚空无垢染，”在这个世界当中，菩提心能给大家提供自由自在的空间，相当于虚空一样；菩提心无有任何垢染，或者说，菩提心如同无有垢染的虚空，这样一起解释也可以。

“功德无量如群星，恒时利乐之自性。”总而言之，菩提心有无量无边的功德，就像虚空中的繁星，具体数量不可描述；菩提心会给众生带来各种各样的利乐。

寂天菩萨也经常讲：“灭死胜甘露，即此菩提心，除贫无尽藏，即此菩提心……”讲了菩提心的很多功德。《华严经》中也讲：“彼心功德藏，说之不可尽。”菩提心是功德藏，它是不可言说的。

所以在修学过程当中，谁的相续中具有菩提心，那么他的修行是很好的；谁的相续中如果没有菩提心、大悲心，也许他的修行不一定很好。

以前我们讲《前行》时也讲过吧，当时仲敦巴尊者遇到卡隆巴格西的一个弟子，仲敦巴就问：“三同门中的博朵瓦格西在做什么？”他说：“博朵瓦格西每天都在讲经说法，天天跑来跑去，今天在这里讲个课，明天在那里讲个课。”仲敦巴说：“噢，这也是很好的，还算可以。普穹瓦格西在干什么？”那人回答：“普穹瓦格西在修佛塔、造佛像，每天都是装藏，一直在这方面发心。”

有些道友也特别喜欢今天化缘、明天化缘，我希望，大家为了长期地弘扬佛法，即使有好心也不要以个人、学会或佛学院的名义去化缘。现在还有很多人以自己上师的名义去化缘，其实真正令上师欢喜的根本因不一定是人民币、阿莫日嘎咕噜木（ཨ་མི་རི་ཁའི་སྒོར་མོ）[18]，而是要好好修行，对吧？如果上师是一个上等上师，他一定会喜欢修行、喜欢菩提心。你好好修了一百天菩提心的话，上师肯定欢喜，超过接受一百万人民币的供养。如果你菩提心修得不好，有些行为反而导致很多人生起邪见的话，恐怕是不行的。

其实现在，我们藏地很多寺院和学校的条件应该是比较不错的，在七八十年代的时候条件都比较差，现在还算是可以了。所以，现在大家都要修行，应该把目光放在修行和利他上面。如果自然而然有

[18] 美元。

一些财富，自己也没有什么压力的话，我也不会否定，各个上师有什么样的弟子都可以。但是我们要求，在学会当中，不能以包括我在内任何上师的名义去化缘、做各种介绍——今天在这里修塔、明天在那里放生等，这样也不是很好的，大家一定要注意、掌握分寸。

我刚才说到，仲敦巴问："普穹瓦在做什么？"卡隆巴的弟子说："他天天都在做佛塔、佛像，特别特别忙！"仲敦巴说："也很好，这也是个修行，也算可以的了。"他没有显得最高兴。

仲敦巴尊者又问："贡巴瓦在做什么？"卡隆巴的弟子说："贡巴瓦天天闭关修行。"仲敦巴说："也好，这样也还不错。那你们的上师卡隆巴在做什么？"因为他是卡隆巴的弟子，他回答："卡隆巴上师莫名其妙的，每天用披单蒙着头，到一些蚂蚁穴那里，天天都在哭。"然后仲敦巴就显得非常高兴，连忙合掌："噢，非常了不起，非常了不起！他这样哭的话是最好的。"

所以我看到很多同学哭的时候，都觉得他们非常了不起，因为他们对众生生起了悲心。尤其是一些女性，有时候眼泪是比较多的，清澈的"水晶念珠"一颗颗地掉下来，一般来说，108 颗是比较吉祥的数目，而有些人在半天当中不断地掉下泪珠，可能有 8008 颗。

当时仲敦巴为什么显得非常高兴？就是因为他觉得卡隆巴对众生生起了悲心，真正在修菩提心，因此跟三同门相比，最令仲敦巴高兴的就是卡隆巴。

当然，如果有菩提心的摄持，讲经说法、修三宝所依、修行也是非常好的，但是直接关心众生是非常重要的。

所以，用菩提心摄持的善法，功德是最大的，大家一定要记住。

丙六、功德广大：

下面讲菩提心的广大功德。今天我们会把菩提心的功德部分讲完，对于《大车疏》中的教证和道理，希望你们很认真地看，以欢喜心和恭敬心来看，因为我们在有生之年遇到这样的论典，是非常非常有意义的。有些人可能喜欢看一些小说、电影、连续片，表面上看，这些很吸引人，但是在净化人心方面，这些不一定有意义。

所以，我们的修行要清净、要努力，不要挂一个名字，永远都没有什么进步、没有什么进展，这样的修行人应该是非常惭愧的。你既然加入了这个团体，就要有一些进步。上等的修行人每天都有进步，中等的修行人每个月都有进步，下等的修行人每年都有进步。所以，我们千万不能一年比一年差、一天比一天差，刚开始非常精进，白天吃饭的时候都说："哇，不行不行，我要修行！"后来就慢慢把所有的刹车都放松了，这样可能不行的。

菩提心之福德云，不可思议无有量，

如来功德极稀有，广如法界无边际。

"菩提心之福德云，不可思议无有量，"菩提心的功

德是功德云，是不可思议的，哪怕在一个小时、一分钟当中，你相续当中真的生起菩提心的话，即使是如来在多生累劫当中也无法宣说和衡量这种功德。

“如来功德极稀有，广如法界无边际。”如来的功德不可思议，菩提心的功德也不可思议，如同法界一样。法界是广大无边的，虚空也是广大无边的，众生也是无量无边的，所以，菩提心的功德也是无量无边的。我们要知道这是非常重要的。

《大车疏》里面引用了《无边法门经》中的一个教证，这个教证很好，当时佛陀跟梵天说，有三种法功德非常大，哪三种法呢？第一个是发无上圆满的菩提心；第二个是受持正法，我们经常说“受持正法”、“受持大乘妙法”、“受持善逝的妙法”，这个功德非常大；第三个是如理如法地修行自己所闻过的法[19]。

意思就是说，第一，发菩提心的功德是无法衡量的，大家在以后的日子里要尽量发菩提心；第二，我们要尽心尽力地受持大乘佛法，比如说每天念《金刚经》《心经》，每天给别人传讲佛法或者自己去听课，这些都是受持大乘法——我们先发无上菩提心，然后尽量在生活当中受持大乘法，这是第二种具有不可思议功德的法；第三，对于你所听受的法，无论是空性方面还是大悲菩提心方面，都要尽量地

[19] 《大圆满心性休息大车疏》：《无边法门经》中云：“梵天，有三法是对如来之无上供养、承侍，福德无量。何为三法？即发无上真实圆满菩提心、受持诸善逝之正法、如理修持所闻之法义。梵天，此三法是对善逝之无上供养、承事。梵天，设若如来寿住数劫，此等真实供养之异熟亦会耗尽，而此三法之福德利益不会耗尽。”

在生活当中修行。

有时候修行确实比较难，但是你要长期地修，如果从刚开始就一直串习的话，到最后修行会很好的。我经常看到，有些学员刚来的时候什么道理都不懂，好像离佛法特别遥远，但是在短短的时间当中，他进步得特别快；而有些人刚开始还比较不错，但慢慢地，好像越来越离谱，最后就变成了“法油子”“老油条”。有些人喜欢吃老油条，但是这个“老油条”到最后会怎么样，大家都知道。

在刚开始的时候，有些修行人还没有习惯去修行所闻的法，会有一定的困难。因此，希望大家经常思考一下《无边法门经》中的教证：修菩提心的功德是不可思议的，受持大乘佛法的功德是不可思议的，还要修行所闻的法，功德也是不可思议的。也就是说，自己所听过的法要去修行。比如说，你在上师面前听过菩提心的功德，听过空性的功德，听过释迦牟尼佛修法仪轨等很多法，这些法要在生活当中去修行。而且，修行的时间不是两三天，也不是两三年，而是从有生之年到获得菩提果之间。我们要有一种长期修行的精神，这样的话，确实功德非常大。

《月灯经》中也说：在俱胝那由他刹土当中，恒时用各种供品供养诸佛菩萨，功德本来是非常大的，但如果有人在短短的时间当中修慈悲菩提心，功德是更大的，前者完全不能与之相提并论[20]。

---

[20] 《大圆满心性休息大车疏》：《月灯经》中云：“俱胝那由他刹土，所有无量诸供品，恒时以此供圣士，不及慈心之一分。”

《德施请问经》中也讲，如果用七宝供养如来，功德当然是非常大的，但如果有人合掌、相续当中发起殊胜的菩提心，那他的功德已超越了用七宝供养如来的功德[21]。

因此有时候，我们拿一点供品来供养也可以，这也是一种供养——拿一条哈达、拿一百块钱，或者拿个海螺、曼茶盘，自己认为非常了不起："啊，这就是一百块钱！你看这是钱啊，不是一般的东西啊！这在世间当中比菩提心还重要。"一方面，对有些人尤其是没有钱的人来讲，这张红色的东西可能是很重要的；另一方面，如果真正要在自相续当中积累善根的话，短暂地修慈悲菩提心确实是功德更大的。

因此，我们在取舍的过程当中，不得不重视如来的圣教之义，应该以圣教量来确定、取舍善恶因果，这也是很重要的。

- **与菩萨结缘之利益**

一个相续当中真正有菩提心的菩萨，众生跟他结上任何缘，他都会是众生获得巨大功德的源泉。《大车疏》里面引用了一个《宝积经》的教证说：如果一个人有菩提心的话，那么别人对他产生贪心等烦恼也是有意义的。

以前有一个婆罗门女，她看到一个相续当中具有菩提心的圣者出行化缘，就对他产生了极大的贪

[21] 《大圆满心性休息大车疏》：《德施请问经》中云："佛刹遍七宝，谁以此供养，世间之怙主，谁人作合掌，发起菩提心，此供胜前者，福德无边际。"

心。贪心本来是烦恼心，可当她离开世间以后，却转生到了三十三天。她用天眼一看，发现自己在人间的时候，对某个菩萨产生了一种非理作意的贪心，按理来讲，这种贪心是堕地狱的因，不会依此而转生善趣，但因为对境是菩萨，所以自己在对他产生了这样的心以后，也获得了转生善趣的功德[22]。

由此不难看出，如果一个人真正具有菩提心，那么任何一个人即使对他生起了贪心或嗔心——只要结上了缘，不管是善缘还是恶缘，都会获得安乐的源泉。即使对他有损害，也会变成令自己快乐的因。

因此，相续当中真正具有菩提心的人，谁见闻接触他都会得到利益；哪怕他只是到一个地方去，对那里的人们来说，也是很有意义的。我经常想，法王如意宝确实是当代了不起的大菩萨，他去过的一些地方，即使没有在那里传承佛法，光是加持过，在今天看来，那里的众生也都得到了非常珍贵的利益。

我在想，在我们藏地，原来法王专门去过拉萨、青海和康区，也去过汉地的很多城市。我现在有种感觉，也许是自己夸张吧，但你们用智慧去观察我所讲的道理，可能也会发现：他老人家去过的地方，很多佛教徒在正知正见、弘扬佛法以及对善法的意

[22] 《大圆满心性休息大车疏》：《宝积经》中记载：“昔日有一位乐生菩萨相貌庄严，令人见而生喜。一次，他于舍卫城化缘时，商主之女胜德母见到他后欲火中烧，以致于命绝身亡，死后转生于三十三天，当时成为天子的他回忆起前世，不禁暗想：奇哉！以贪心而视菩萨，竟然也能获得如此异熟果报，更何况说以信心目视、供养菩萨呢？于是他与五百天人眷属一起来到乐生菩萨前供养鲜花。”

乐等方面，因缘是比较特殊的。

所以，我们作为一个后学者、上师的“小擦擦”，无论到哪里去，都要发愿利益那里的众生。比如说让我去一个国家，也许那个地方的佛教不一定很兴盛，但是我到了那个国土的时候，要念三遍《怀业祈祷文》，念一些《普贤行愿品》，希望诸佛菩萨加持那个地方，让很多众生的善根早日成熟——我们发一些相似的愿吧，虽然暂时没有办法真正做到。

法王以前去过很多地方，他老人家说：“即使我没有时间传法，也要到那里去看一下。”当时自己跟着法王一起去，也不知道其中的密意，到现在过了十年、二十年，法王已经圆寂了这么多年的时候，好像才明白：“噢，原来他老人家去的话……”其实当时，交通等很多方面都有一定的困难，但是他老人家为了众生，从来都没有想过：“我累啊，我苦啊！”到后来年龄非常大的时候，上师走路、坐车都很不方便，但是为了讲经说法、弘法利生，再怎么样也都心甘情愿地去。

我自己认为，我们很多后学者应该把上师如意宝作为精神的榜样。所以我希望，在座的出家人和在家人，为了弘法利生，不要想“我累了”，“别人对我诽谤，别人对我有一些闲话”，不要想很多自己的事情，而要想：“我如果想一心一意利益众生的话，就要去做。”但做的过程当中需要有善巧方便，不要得罪所有的人，如果发心一两天就得罪所有的人，也不是很好的。

具有善巧方便的同时，要尽量去发挥自己的力

量。这样以后，就像《现观庄严论》最后讲事业的时候所说，将有些众生安置于因地，有些安置于果位——我们现在可能没办法把大多数众生安置于果地，但是可以将他们安置于因地，哪怕是在他的相续当中种下一个善根，也是非常有意义的。

有些人看到牦牛的时候，就拿个转经轮，念“嗡玛尼叭美吽”，跟它说：“哎，牦牛，你要听好，我给你讲经说法，嗡玛尼叭美吽、嗡玛尼叭美吽……”我看到有些道友对牦牛也边转转经轮边“讲法”。牦牛本来也比较笨，它根本就无动于衷，然后那个道友就说：“哎，你应该遵守闻法的规律，你懂不懂？”然后他就开始讲闻法规律。（众笑）

第四十七课

思考题：

【知识类】

1、菩提心的本体是什么？请结合比喻说明，愿行菩提心有何区别？按照不同经论中的说法，菩提心产生的因有哪些？

2、如何理解“经过三大阿僧祇劫等获得成就”的说法？能否即生成就的关键是什么？要想迅速获得成就，修持时需要具备哪些条件？

【修行类】

1、愿行菩提心的自性分别是什么？在行持菩提心时，应注意哪些方面？对此你有什么体会？

2、愿菩提心有什么利益？如何以比喻说明？我们应如何行持？

3、行菩提心有什么利益？《大方便佛报恩经》中婆罗门子杀掉送信者的做法是否有些不近人情？你是如何理解的？

【生活类】

1、对于子女从小接受佛法教育，你有哪些好的经验可以分享？

2、遇到修学菩提心等大乘佛法的机会时，如何思维可以生起欢喜心？你打算如何修学？

下面我们讲《大圆满心性休息》当中的发菩提心，其中“宣说菩提心之本体”又分七个方面，首先是“总说愿行菩提心”。

乙二（宣说菩提心之本体）分七：一、总说愿行菩提心；二、广说各自之自性；三、愿菩提心之利益；四、相应之比喻；五、行菩提心之利益；六、圆满资粮之理；七、当生欢喜之理。

丙一、总说愿行菩提心：

发心为利无量众，欲获真实正等觉，

此心可分为二种，即是愿行菩提心。

意乐发愿实际行，犹如欲行与正行。

“发心为利无量众，欲获真实正等觉，”在座很多人以前听过大乘佛法，基本上都清楚发菩提心的本体是什么。实际上，发菩提心就是以大悲心缘无量无边的众生，并且愿自他无量众生断除一切障碍，获得如来正等觉的果位。因此，以大悲缘众生、以智慧缘佛果就是菩提心的本体。

“此心可分为二种，即是愿行菩提心。”菩提心可以分为两种，一种是愿菩提心，一种是行菩提心。

“意乐发愿实际行，犹如欲行与正行。”什么是愿菩提心呢？愿菩提心就是一种意乐，不是以实际行动去做，而是在心里发愿。

而行菩提心是实际去做，不但有发愿，还有真正的行为。就像我们去拉萨、去北京、去美国，首先要发愿去那里，之后还要正式地启程——所有的行李都已经准备好了，然后就开始出发，这是正行的开始。这就叫做行菩提心。

《现观庄严论》当中也讲：“发心为利他，求正等菩提。”这是非常著名、非常重要的偈颂。由

此可见，什么是发心呢？实际上就是一颗利他的心。利他的心可以分为两种：一种是带有行为的，叫做行菩提心；一种仅仅是一种意乐，叫做愿菩提心。

当然，菩提心还可以分为胜义菩提心和世俗菩提心、凡夫的菩提心和圣者的菩提心。在《现观庄严论》和《经庄严论》中，从发心层面讲了资粮道到无学地之间的二十二种菩提心，以二十二种比喻进行了说明[23]。总而言之，所谓的发心实际上就是为了利益一切众生。

《华严经》中也讲："不为自身求快乐，但欲救护诸众生……"不想自己获得快乐，而是想尽一切办法救护所有的众生。我们以前经常引用的"不为自己求安乐，但愿众生得离苦"也是《华严经》中的偈颂。因此，我们的所作所为不是为自己求安乐，而是为了让众生获得安乐。

这样的菩提心依靠什么而产生呢？《宝箧经》中讲："若信佛佛法，信无上菩提，信诸佛子行，生起智者心。""生起智者心"，就是生起菩提心的意思。这个偈颂是说，当我们信了佛法和佛陀的行为，信了无上菩提和佛子的行为——有了这样的信仰之后，才能真正生起无伪的菩提心。

我们讲《经庄严论》的时候讲过，菩提心还会依靠道友和善知识的外缘而生起，以助因、根本力、

---

[23] 《大圆满心性休息大车疏》：按照地道分界有二十二种比喻发心，依据《慧海请问经》中所说之义于《现观庄严论》中云："如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大路，车乘与泉水，雅声河流云，分二十二种。"

闻力和善习力，生起稳固或不稳固的菩提心[24]，有很多产生菩提心的方法，我在这里就不多讲了。

总而言之，在座各位要真正懂得菩提心的话，就要学习《入菩萨行论》和《学集论》，这非常重要；还要学习《大乘经庄严论》和《现观庄严论》；更重要的是，要学习《大圆满心性休息大车疏》，这里引用了很多前辈大德的教证，无垢光尊者还用自己的智慧描述了菩提心的本体、产生和分类，比如菩提心在不同地界当中是如何分的，等等，这些都讲得比较清楚。

下面是“广说各自之自性”，即愿菩提心和行菩提心的自性分别是什么。

丙二、广说各自之自性：

愿心本体四无量，行菩提心许六度。

“愿心本体四无量，”无垢光尊者在其他教言当中也讲了，愿菩提心实际上就是前面讲的慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心这四种无量心，因为四无量心是广大的发心。

“行菩提心许六度。”行菩提心实际上是六度万行，即真正行持从布施到智慧之间的所有行为。

所以，在座各位首先应该依靠四无量心发无上菩提心，然后在实际行动当中去布施、持戒、安忍等。在行持这些的过程中，大家有时会觉得比较累、比较辛苦，但是在漫长的菩提之路当中，千万不能

[24] 《大圆满心性休息大车疏》：《经庄严论》中云：“助因根本力，闻力善习中，生稳不稳固，称他说发心。”

遇到一点点事情就心生厌倦，一定要有一种坚强的韧力。

而且在行持菩提心的时候，最好是全面地去学。有些人在修行过程中只喜欢做一件事情，比如只喜欢独自一人在寂静的地方安住，而对广行布施，在社会大众中弘法利生等方面都没有兴趣。这跟个人的性格和兴趣有关系，但我们还是要培养大乘的行为，从布施到智慧之间的六度万行都应该尽量行持。

《法苑珠林》中有一个公案。有两个比丘，修行都很不错。一个比丘在自己禅修的基础上，特别喜欢到外面去做一些大布施；而另一个比丘只喜欢禅修，不愿意做其他善事。当他们离开世间之后，生前爱做布施等善事的人转生为一个非常有钱的长者之子，而那个只爱禅修的人则转生为他们家里的奴婢之子。后来，长者的儿子出去时经常带着奴婢的儿子。

奴婢的儿子因为前世修过禅定，于是以智慧知道了自己的前世，发现自己当时只是参禅，什么世俗善根都不做。于是他就忏悔，觉得自己以前的修行不全面，应该像长者之子一样全面地去修。

有些人可能会说：“我喜欢这个，不喜欢那个。”但这不是我们喜欢不喜欢的问题。对于六波罗蜜多，以前不喜欢布施的也要尽量去布施，以前不喜欢持戒的也要尽量守持戒律，以前不喜欢修安忍的也要尽量修安忍……从这些方面串习的话，每个人的修行应该会圆满的。

所以，修持行菩提心的时候一定要修六度万行，不应该喜欢其中一个就只做这一个，其他的不喜欢就不管了。

下面说愿菩提心的功德。

丙三、愿菩提心之利益：

何人俱胝数劫中，供养无量数佛陀，

仅仅为求自利益，福德不及愿发心。

如果有人在千百万俱胝劫中供养无量无边的佛陀，仅仅为了利益自己——我要获得佛果、我要获得成就、我要功德圆满……以这种自私自利心供养佛陀所获得的福德，根本比不上短短时间当中发愿菩提心的福德。

《涅槃经》中讲："何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。"如果有人在一刹那间观修菩提心，其功德是非常非常大的，连佛陀都没办法衡量。《涅槃经》中还讲，如果一个人在有生之年，以七宝等无量供品供养一切佛，其功德根本比不上一刹那观修愿一切众生获得安乐的愿菩提心的功德[25]。

在很多传承当中，尤其是在汉地和藏地，人们很喜欢供佛，但是不太愿意安住下来修菩提心。虽然供养佛的功德也非常大，但是跟修菩提心相比，差别还是比较大的。

---

25 《大圆满心性休息大车疏》：《大涅槃经·法门品》中云："若人有生年，以无量七宝，卧具及神馐，供养一切佛，不及一刹那，为众发愿心，福德无有量。"

有一部经典叫做《佛说无畏授所问大乘经》，其中说：“若人于河沙，等数诸佛刹，满以七珍财，供养正等觉……”如果有人在等同恒河沙数的刹土当中，用七宝供养无数如来，功德是不可思议的。但是，“若人但合掌，归向菩提心，此胜供养因，超过诸供养。”一个人单单合掌，在家里好好观修菩提心，这个殊胜的功德远远超过在恒河沙劫中供养如来的功德。

学院的道友现在在闭关修行，我们对外面也提倡“百日闭关”“百日放生”，全部是“百百百”。“百日放生”的功德也非常大，但更重要的是用菩提心来摄持。在“百日闭关”的过程当中，我也特别强调，大家每天都要观修菩提心。修菩提心是很容易的，大家不应该不懂——修愿一切众生离苦得乐的愿菩提心，以及在实际行动中，哪怕是一件很小的事情也尽心尽力去做的行菩提心，并不是特别困难。

- **祈祷上师获成就**

我希望大家一方面好好地修菩提心，另一方面，在修行过程当中也要祈祷上师，这是很重要的。米拉日巴尊者说过：在具有证悟的上师面前，具有信心的弟子做祈祷的话，修行自然而然会成功的。这是米拉日巴尊者的原话。

所以我们修行的时候要经常祈祷上师，这是很重要的。如果不祈祷上师，光是祈求本尊也不一定很合理。以前帕单巴尊者来藏地的时候说过：“见一百位本尊不如见一个上师的面殊胜，但是你们愚笨的藏族人不知道这个窍诀；对富贵的人布施百种

食物，不如对贫穷的人布施一个食物功德大，可是你们愚笨的藏族人不懂这个道理。”——他把藏族人称为“愚笨的藏族人”。

汉族人也好，藏族人也好，其他民族的人也好，到底谁是愚笨的人，我们还需要看。但不管怎样，应该以信心来祈祷上师和法宝，这是很重要的。

《守护国界主陀罗尼经》中也说，供养佛的功德无法跟修菩提心的功德相比，经中说：“若有欲供养，无量寂静尊，当发菩提心，福过供养佛。”如果在很多如来、寂静本尊面前做各种各样的供养，这个功德远远不及发菩提心的功德。

所以，很多人把苹果、梨等供品拿到佛堂里面去，拜一拜、供一供虽然也很重要，但是不如发菩提心重要。

我们每天的课前念诵也有供养咒，维那师经常比大家念得慢，他刚开始念得特别快，但最近每次都是大家念完了他还没念完，他的供养咒可能稍微长一点点。我发的太过好不好？法王以前经常批评维那师，但我不是批评的口吻，应该是赞叹的口吻。

丙四、相应之比喻：

佛说刹那间发心，遣除众生微小苦，

以此可离诸恶趣，享受人天无量乐。

下面讲比喻。佛陀说，如果刹那间发心遣除众生微小的痛苦，比如轻微的头痛，也能脱离地狱等恶趣，并且获得人天的快乐。

佛陀在《杂宝藏经》中讲过相关的公案，我以前讲《前行》的时候也讲过匝哦之女的公案，当时我还专门引用了原文，在汉译本中有时是将“匝哦之女”译为“慈童女”。

刚开始的时候，慈童女对母亲非常好，他每天都出去赚钱，回来供养母亲。一开始，他每天供养母亲四个嘎夏巴，后来每天供养八个、十六个、三十二个嘎夏巴。以此功德，他遇难以后，就分别有四位、八位、十六位、三十二位天女来承侍他。

当他准备离开家到海里取宝的时候，母亲过来阻止他，他就用脚踢母亲的头，因此他后来遇到了非常大的麻烦，地狱中的铁轮落在他的头上，令他感受了无量的痛苦。他当时生起了极大的悲心，他想："世间还有很多像我这样对母亲不恭敬、不孝顺的可怜众生，但愿以我的痛苦遣除他们所有的痛苦。"因为他发了这样一颗心，当下就从地狱转生到了天界。这是世尊因地的一个经历。

另外，世尊因地的时候还曾转生为嘉瓦谢达，他跟朋友嘎玛热巴一起在地狱里面拉马车。因为他的朋友力气比较弱，被狱卒打得非常厉害，他就想："嘎玛热巴特别可怜，应该让我来承受他的痛苦。"

在《大方便佛报恩经》中也有这个公案，内容基本相同。其中讲到，世尊因地时堕入了地狱，他看到朋友的身体特别弱，而且在感受强烈痛苦时就喊“爸爸、妈妈、妻子”等来减轻痛苦。他认为朋友这样喊也没有什么意义，就跟狱卒请求要代受朋友所有的痛苦。但狱卒特别不高兴地说："众生应

该各自感受自己的痛苦，你哪能代替他？”于是用兵器勾住他的颈部进行惩罚，这个时候，他就以发心力转生到天界当中去了。

也就是说，仅仅是想遣除众生微小的痛苦也能脱离恶趣、转生人天善趣。像世尊仅仅想遣除同伴的地狱之苦也能转生到天界去的话，更何况经常观修遣除众生的一切痛苦呢？

- **观想代受众生苦**

我们在生活当中，比如生病的时候，也可以观想代受众生的痛苦。我遇到过一些居士，他们说，自己在医院里等待做手术的时候，首先想：“我今天一定要代受所有众生的痛苦。”这样的话，即使身患癌症或者其他非常可怕的疾病，也是非常有意义的。

在轮回当中，我们每个人肯定会遇到许多生老死病的痛苦，如果受过大乘佛教的教育，他就会想到：“我今生的这个苦不得不自己面对，但在面对的过程当中，我要代受其他众生的痛苦。”世尊在因地时，在地狱中也想到要代受他人的痛苦，如果我们真的落到地狱里面，不知能否想到去代受别人的痛苦。但是不管怎么样，人间的有些痛苦，我们是可以观想代受的。

我每次在医院的时候，刚开始还可以观想，比如打针时我会想：我要观想代受众生的痛苦。但是针一刺进去特别痛，那时就把众生忘了，但有时候还可以。我听说，有些医护人员特别狠，隔着病人的衣服摸一摸，就“啪”地把针扎下去，这些人现

在是比较出名的。这样的话，作为病人不要说观想代受众生的痛苦，可能对医生都有点不满。这个时候怎么样观心，各位再想一想，好不好？

丙五、行菩提心之利益：

行心利益更无量，真实行持遍布故，

刹那行持遍胜心，圆满数劫二资粮。

“行心利益更无量，”在愿菩提心和行菩提心当中，行菩提心的利益是更大的。前面讲了，仅仅是缘众生痛苦的愿菩提心就有那么大功德；下面讲，行菩提心的利益更是无量无边，《入行论》当中也是这样讲的[26]。

“真实行持遍布故，刹那行持遍胜心，圆满数劫二资粮。”为什么呢？因为行菩提心是真实行持，而且这种行持遍布所有众生。所以，刹那行持行菩提心就能圆满数劫的二种资粮。

我们经常讲大悲商主的公案，实际上，大悲商主不仅有发心，而且在实际行为当中也去行持了，就算知道自己会堕入地狱也无所谓。这个公案在《大密善巧方便经》和《宝积经》当中也有。

实际上，密宗里面的“降伏”跟显宗公案中大悲商主的行为比较相同。在汉传佛教的有些经文中，是将“大悲商主”译为“大悲导师”，但公案的内容是一样的。

《大方便佛报恩经》中还讲了一个公案。有一

[26] 《入行论》：“仅思利众生，福胜供诸佛，何况勤精进，利乐诸有情？”

个婆罗门子与五百人结伴出行，途经五百个盗贼出没的地方，即将遇难。其中一个负责打探消息的盗贼跟婆罗门子是好朋友，就给婆罗门子报信说："今天晚上你和那五百个人会遇难的，你自己要提前离开。"婆罗门子想："这个朋友对自己很好，好心好意地给自己报信。但是，如果我把这件事告诉那五百个同伴，他们就会一起来杀他，这样的话，那五百个同伴就会堕入三恶道感受无量痛苦，非常可怜；如果我不告诉同伴，那些盗贼就会一起来杀害他们，那些盗贼又会堕入三恶道感受无量痛苦。"想到这里，婆罗门子就把报信的盗贼杀了，宁愿自己堕入三恶道。

从世间角度来看，这件事好像有点说不过去：别人好心好意地给你报信，你却把他杀了。但实际上并非如此。

后来，婆罗门子告诉五百个同伴："这个人是我的好朋友，但我把他杀了。"他们问："你为什么杀他？"他说："如果我不杀他，你们五百个人就会遇难。我杀了他以后，我肯定会下地狱的，为了报答我的恩德，希望你们发菩提心。"于是他们都发了菩提心[27]。

---

[27] 《大方便佛报恩经》："尔时贼中复有一人。先与是婆罗门子亲善知识。以亲善故先来告语。善男子。当知于初夜时当有贼发。当时愦闹恐相伤损。故来相告语。汝密自作方便。远舍而去勿令伴知。尔时婆罗门子闻此语已。譬如人噎既不得咽又不得吐。欲告语伴。惧畏诸伴害此一人。若害此人惧畏诸伴没三恶道受无量苦。若默然者贼当害伴。若杀诸伴贼堕三恶道受无量苦。作是念已。我当设大方便利益众生不自为己。三恶道苦是我所宜。思惟是已。即便持刀断此贼命。使诸同伴安隐无为。尔时众伴异口同音而作是言。大婆罗门子。卿是胜人。亦是纯善之人。云

然后，他又去了盗贼住的地方，对剩下的四百九十九个盗贼说："我已经把你们当中的一个人杀了，我希望你们不要再干这样的坏事，不然生生世世都会非常痛苦的。"通过他的劝说，这四百九十九个盗贼也发了菩提心。

对于这个公案，《大方便佛报恩经》跟《宝积经》的说法稍微有点不同，这个婆罗门子跟大悲商主是同一个人还是不同的人，不是非常清楚。但不管怎么样，这些都是佛陀因地的一种示现。

我们以前也经常引用世尊因地（星宿婆罗门）和婆罗门女的公案，如果真正有利他心，以大智慧和大方便摄持的话，那么降伏也好、贪心也好，不但不会构成罪业，反而会成为积累资粮的因缘。这一点大家也要很好地去思考。

而且，降伏、双运并不是藏传密教当中独有的做法，其实在显宗当中，如果智慧到了最顶点也会

何今日作此大恶。尔时婆罗门子。胡跪合掌心生惭愧。而我今日不应作恶。为利众生及诸同伴。尔时众伴复作是言。汝自杀人于我何益。答众人言。此是恶贼欲谋害众伴。为是伴故断此人命。令伴安隐还家。而我罪报甘受地狱。尔时五百伴人举声大哭。悲喜交集而作是言。天下所重无过于命。所畏无过于死。所以然者。一切众生皆舍金银珍宝国城妻子衣服饮食为救身。命我等众伴便为更生。作是语已。此婆罗门子。为众生故不辞众苦及三恶报。我等今日当念重恩。报重恩者。今当速发阿耨多罗三藐三菩提心。作是语已即令发心。尔时五百群贼复作是言。卿是胜人纯善之人。云何乃能作是大恶。婆罗门子言。我诚知不应作是大恶。为欲利益一切众生。并护汝等身命故。尔时群贼而作是言。卿自杀人于我何益。时婆罗门子报诸贼言。我先知汝等在此。但我默然。不告语国王及我诸伴。以是故令汝等身命安隐。尔时诸贼闻是语已而作是念。我等身命便为更生。即前合掌向是童子。善哉大士修大悲者。愿敕我等何所作为。答曰。我所作者。唯当速发无上菩提之心。尔时诸贼为报恩故。寻声即发阿耨多罗三藐三菩提心。"

有的。但是一般凡夫人的确不能做，如果做的话，就很可能掺杂自私自利的心。有了自私自利心，修行是不会成功的，这个道理大家应该明白。

丙六、圆满资粮之理：

三大劫等诸说法，义为速圆或久圆，

一生解脱依智力，方便精进及胜智，

以此三者而修持，则有无上广大力。

“三大劫等诸说法，义为速圆或久圆，”显宗当中经常讲三个阿僧祇劫后能成佛，如果真的这样算，那要经过无数万年才能成佛，这个时间是非常长的。但是三个阿僧祇劫、七个阿僧祇劫、三十三个阿僧祇劫等说法，其实际的意义是：有些人在很短的时间内会圆满资粮，从而获得即生成就，这在禅宗当中也有，在密宗当中也有；而有些人确实要经过久远的时间才能圆满这些资粮。

“一生解脱依智力，”因为人的智力不同，有些人能够在一生当中获得解脱。

《宋高僧传》中讲，有一个人从小智力出众，12岁出家,后来去向大寂上师求窍诀。他问上师:“‘心即是佛，佛即是心’的道理是怎么样的？”大寂上师给他讲了很多直指的窍诀，于是他当下开悟。他就是在一生当中依靠自己的智力获得解脱的。

在《宋高僧传》和禅宗的公案当中，有非常多即生成就、即生开悟的人。所以，三个阿僧祇劫等说法实际上是根据不同人的智力而言的：有些人需

要三十三个阿僧祇劫，有些人需要七个阿僧祇劫，有些人需要三个阿僧祇劫，有些人连三个阿僧祇劫也不需要，在短暂的一生当中就可以获得解脱。

如果有人说即生成就不合理，那他可以看看无垢光尊者的观点："一生解脱依智力"，能否在一生当中获得解脱，其实是取决于智慧的力量。

"方便精进及胜智，"修持的时候，需要方便、精进和胜智。有些人具有方便方法，就像大悲商主一样；有些人非常非常精进，在短短的一生当中把好几生的事情全部做完了；有些人的智慧非常超胜，无论是天生的智慧还是后天的智慧，都特别殊胜。

"以此三者而修持，则有无上广大力。"通过修持这三者，有些人确实能在短短的时间当中成就。他们有无上的力量，有了这种力量以后，解脱是非常容易、非常快速的。所以，所谓的阿僧祇劫也并不完全是无量无边的，有因缘的人在短短的时间当中都可以成就。

我们应该把这些经论学好，一定要懂得这些道理。现在在汉地也好，在藏地也好，很多佛教徒都是迷信者。虽然他们有信仰，也皈依了，也做供养，但是很多人都不知道佛教是一种智慧，是一种教育。没有受过这些教育的话，遇到问题的时候确实会产生很多邪见。

其实，我们佛教不像其他宗教那样全部依靠信心来接受，而是既要有信心，也要有智慧，而且更重视的是智慧——有了智慧的话，怎么样去观察，

它也不会不究竟。

- **从小接受佛法教育**

从小接受佛法教育是很重要的。现在在很多道场里面，有些上师讲经说法时非常讨厌小孩参与，包括我们学会里面，有些同修共同学习的时候也规定，所有的孩子都不能带到道场来，因为他们会哭、会闹、会调皮的。

但我不建议这样，大家可以修一点安忍心。其实，从小感受佛教熏陶是最重要的一种教育，孩子跟妈妈爸爸一起去听课是很好的。我到老乡那边去的时候，特别喜欢他们把所有的孩子都带过来。藏地的孩子也比较多，有时一个人就带五六个孩子，怀里抱一个、背上背一个，左手牵一个、右手拉一个，再让大孩子在前面领路——虽然藏地也搞计划生育，但在这方面的贡献还是比较大的。很多孩子一起来的话，我还是很愿意。虽然孩子有时候会哭，但我们可以把他的哭声当作歌声，也可以把他的调皮想成跳舞。一边讲课、一边听歌、一边看舞，可以享受很多节目，也是有意义的。

更重要的是，如果孩子们从小就接受佛教教育，长大之后就不会像有些半路出家的人那样，从小接受了很多唯物论的思想，根深蒂固、转变不过来——虽然身上穿着袈裟，头已经剃得非常光、非常亮，但是内心当中还是有各种各样的习气种子，这些都不是很好的。

所以，我还是建议孩子们从小就听课，虽然他们听不懂，但是处在佛教团体当中也是很有意义的。

丙七、当生欢喜之理：

此乃悲心之果树，肩负有情之重任，

梵等世间前皆无，为己梦中尚未梦，

何况利他菩提心，前无新生当欢喜。

"此乃悲心之果树，肩负有情之重任，"意思就是说，菩提心的根本是大悲心，菩提心相当于大悲心的果树，这样的菩提心肩负着度化众生的重任。

"梵等世间前皆无，为己梦中尚未梦，"而世间的梵天、帝释天、国王、国家总统，还有联合国秘书长都没有这种菩提心。

联合国秘书长，现在是潘基文吧？原来是安南。潘基文有没有菩提心？可能没有。我看奥巴马也肯定没有菩提心，可能他连梦中都没有想要度化众生，最多是想我们美国怎么怎么样。也不好说，也许他是佛菩萨的化现。

"何况利他菩提心，"如果为了自己的利益，连梦中也没有产生过菩提心的话，那怎么会产生真正利他的菩提心呢？根本不会的。

"前无新生当欢喜。"所以，我们现在生起了前所未有的菩提心是非常稀有的，应该感到特别欢喜。

希望大家做任何事情时都先生起菩提心。如《入行论》中所讲，世间的父母、仙人、梵天等都没有产生过菩提心，而我们依靠善知识等各方面的因缘，即生当中有了菩提心，的确是非常稀有的[28]。

---

[28] 《入行论》："是父抑或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？

如果有了菩提心、大悲心的话，哪怕是做很小很小的善行，功德和果报也是非常大的。以前我看过《大丈夫论》，其中说："悲心施一人，功德如大地，为己施一切，得报如芥子。"如果以悲心对一个人布施，功德也像大地一样，是非常大的；如果为了自己对南赡部洲的所有众生做大布施，所得的果报也像芥子一样，是非常非常小的。

所以，光看善和恶的形象还不能确定其真正的功德。有些事表面上看功德很大，"哇，今天大布施，供万僧斋、千僧斋……"，"我今天花了十万、二十万、八十万……"，但是，如果你不是为了天下所有众生而供养的，功德就不一定很大。如果你用菩提心来摄持，哪怕是给可怜的众生十元钱、二十元钱，功德也是非常大的。所以，用菩提心摄持善根确实非常重要。

佛经中说：福德浅薄的人不会遇到珍宝雨，同样的道理，福德浅薄的人也不会遇到大乘佛法，在无量佛面前做过善事的人，即生当中才会生起菩提心。

- **珍惜修心机缘**

表面上看，你们遇到大乘佛法是个偶然的机会。我原来写《智海浪花》（即《没什么放不下》）的时候，很多人说："我以偶然的机会遇到了上师。""我以偶然的机会遇到了《入菩萨行论》，因缘巧合……"看起来是偶然的，但也许你在很多世中做过

彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？他人为自利，尚且未能发，珍贵此愿心，能生诚稀有！"

善事，今天才有了这样的机会。

比如一个人很有钱，可能不是今生种下的因缘。表面上看他是一夜暴富，但实际上，在此之前有很多因缘。否则，为什么不是每个人都能发财?

所以，我们在修持菩提心的过程当中一定要有欢喜心。遇到了大乘佛法，遇到了即生当中生起菩提心的机会，确实应该很欢喜。我自己感觉，在即生当中遇到如佛陀般的善知识是我的一个福报，遇到了如宝珠般的大乘佛法也是我的一个福报。虽然菩提心修得不好，但是它对自己的言行举止等很多方面都非常有意义，所以我在有生之年乃至生生世世都不会退转，菩提心这个法是非常重要的。

因此，我们在座的人在这段时间应该好好地修菩提心。

如果各方面因缘具足，我们大概在十一月中下旬或十二月份左右继续讲《大圆满心性休息》，具体时间现在还定不下来。我希望在座的各位以后还要很认真地听。

在这次传讲过程中，有一部分人从开始到现在一直听下来了。我希望下一阶段的课开始时，你们在座的人都还真正地活着，“有的人活着，他已经死了……”，这样就不太好。虽然有些人是活着的，但是他“不在线”，或者不在现场的话，也有点让人伤心。希望大家珍惜这个因缘，因为我们大家共同发愿、一起修行是非常不容易的。

另外，《大圆满心性休息》后面部分涉及密法

的一些窍诀，如果没有修五十万加行，暂时的确没有办法传授。所以我希望，没有修完加行的人还要继续修。修加行不是那么容易的，这是一种考验，如果你真的想学密法，最好圆满五十万加行。所以在这一两个月当中，大家要尽力地修五十万加行。

如果大家对密法有信心，可以在明年金刚萨埵法会或者其他时间，接受无上密法的灌顶。以后，如果各方面因缘具足，我也想给大家传授智悲光尊者的《大圆胜慧》等其他密法，但条件是，除了极个别发心特别忙的人以外，都一定要真正地修完加行，希望大家对此重视。

第四十八课

思考题：

【知识类】

1、按照菩萨戒的发心仪轨，如何为受菩萨戒而积顺缘？受菩萨戒的对境是谁？上师如何清净弟子的相续？

【修行类】

1、为什么说观想迎请佛陀非常合理？这对你修持上师瑜伽方面有哪些启发？

【生活类】

1、关于吃素，请回答下列问题：

（1）从汉传佛教的历史传统和修行的角度谈谈，学佛者为什么要吃素？

（2）在发愿吃素方面，有些人可能会不认同或存在各种顾虑，请总结障碍发愿的情况，并分别提出化解建议。

（3）上师的发愿和倡导对你产生了哪些影响？你将来打算如何做？

2、为什么要注重学习？你在这方面做的如何？以后有什么打算？

3、打扫经堂有哪些功德？你认为自己可以从哪些方面对道场提供服务？

4、什么是开光？如何进行开光？

下面我们讲《大圆满心性休息》第八品——发菩提心，这一品分了很多科判，前面讲了菩提心的

功德，然后讲了愿菩提心和行菩提心的本体，即什么是菩提心。那么，菩提心依靠什么仪轨来获得呢？下面讲发心仪轨。

发菩提心在大乘佛教当中是非常重要的。是否为大乘佛教，主要以菩提心来分析。有菩提心的话，可以说是大乘佛教徒；如果没有菩提心，就不能称为大乘佛教徒。

- **以素食践行菩提心**

菩提心的主要意义，不仅是在理论上知道利益众生，更重要的是，要在实际行动当中予以体现。

昨天是“国际素食日”，这是1986年在印度发起的节日。它不同于“世界素食日”，后者是上个世纪70年代，素食主义者在北美通过运动而发起的。

昨天，我们喇荣佛教大学召开了素食研讨会。藏族男众开得非常隆重，听说传到网上的照片也比较多；女众觉姆开得也很好、很圆满。那么，我今天在金刚降魔洲这边也跟大家说一下。

在汉传佛教当中，菩提心体现得最好的方面就是素食观，我不管到哪个地方都会赞叹这一点。我也看过世界上的各个宗教，有些宗教徒是按照其教义而吃素的，这种现象比较多；有些人不是以宗教的名义，而是为了环保、健康、众生生命平等以及众生离苦得乐而吃素的。

但是我相信，我们佛学院的人，以及今天在网上听课的90%以上的人，是因为看到众生为了食肉者付出生命、身体和血肉，感到非常可怕而吃素的。

从学习大乘佛教来讲，修行菩提心最核心、最精华的部分应该是素食观，汉传佛教将这一点体现得尤为明显。从历史上看，在梁武帝时期，中土还没有形成一个统一的国家，有很多零散的小国。从那个时候开始，汉传佛教就提倡素食，离现在已经有 1500 多年了，因为梁武帝生于公元 400 多年。刚开始，有好几位皇帝都非常支持素食。当然，道教的《黄帝内经》等论典以及其他汉文典籍里面也有素食观。

虽然很多历史传统是很好的，但后来却发生了改变。像日本佛教以前很不错，一千多年以来一直算是比较兴盛的；但在两三百年前，在一个国王的影响下，日本佛教在很多方面一下子就变得比较特别了。

但是，我看汉地的素食观一直没有变化，吃素的传统一直在坚持。不仅仅是出家人吃素，在家人只要学佛，基本上也是吃全素的。所以我今天在这里，祈祷也好，呼吁也好，下命令也好，希望学习汉传佛教、同时也学习藏传佛教的人们，应该秉持自己非常良好的传统。从世间角度讲，吃素是一个良好的传统；从佛法和修行角度讲，它是一种非常特殊的修行。

- **发愿吃素**

我个人的话，以前也是在法王面前发愿吃素，刚开始是一年一年地发愿，后来发愿三年吃素。昨天，我在僧众面前发愿要终生吃素。我自己觉得，不知道余下的生命有多少时日，但是最好发愿生生

世世都不要变成吃众生血肉的有情。即使我再饥饿、再怎么样，也希望能利益众生；即使不能利益众生，也不要贪执其他生命的肉。我是这样发自内心、从自己做起而发愿的。

我也希望今天听课的道友能够发愿吃素。不知道《大圆满心性休息》讲了多少堂课，总之是讲了很多堂课；你们对我的供养，我也不知道有几块钱，谁供养过我，我可能都忘了。但是，你们如果想给我供养，最好是终生吃素；如果不能终生吃素，希望至少也要吃素一年以上。

我想汉族四众道友在这方面应该不会很困难，但是现在我最担心的事，我昨天在喇嘛和觉姆当中也公开地说了："希望藏族喇嘛和觉姆，不要给汉地佛教徒传'食肉的功德'。"因为我知道，现在有些高僧大德在显现上吃肉，我们也不会猜测他们的密意和行为。当然，这可能跟历史、传统有关，也可能跟个人的贪欲、分别念有关，有各种各样的原因吧。

现在藏传佛教有些寺院的大德、比较公认的上师，有很多也在显现上吃肉。当然，他自己吃肉我没有任何意见，我会观清净心，因为帝洛巴也吃活鱼。我现在还没有看到过藏地的法师吃活鱼，他们可能不敢吃，没有这个胆子，因为在藏地的习惯上，一般也没有吃活鱼的。但是他们最不好、最令人不理解的地方，就是经常跟自己的弟子讲生肉怎么吃、牛肠子怎么吃、肉包子怎么做等等，该教的法和教言反而不给教。

包括我们佛学院当中，我认识的个别汉传佛教徒，希望你们也想一想：如果你想像自己的上师一样，想得到上师的所有功德，就像擦擦像与模子那样，那么我也不否认你的行为，但是你不要对汉地佛教造成影响。

现在藏传佛教在汉地影响非常大，而汉地的佛教是比较脆弱的，如果大多数学藏传佛教的汉族人都吃肉的话，很有可能在很短的时间当中，汉地各个寺院里面都开始吃肉，因为一些不好的习惯很快就可以形成。

在原来的日本佛教当中，寺院里面的出家人也守持清净戒律等，但后来受个别历史的影响，很多方面一下子就改变了，很多出家人也不守戒律了。我这次也采访了有些所谓的出家人，在日本一些公开的演讲当中也讲了这一点。因为我这个人的性格不是很好，有时候不管是否会得罪人，就直接把心里想的说出来了。但是他们以后如果没有一点改革的话，有些地方还是不行的，因为现在的某些状况跟历史上比较起来，有一定的差别。

所以我今天希望大家不吃肉食，这是对我的一种法供养和财供养，也是我的一个希求。我现在有这种感觉，好像刚开始吃素的时候特别特别想吃肉，但是一段时间以后，的确就不想吃肉了——虽然一看到众生的肉会想吃，但是转念一想：“噢，它就是生命，它的肉跟我自己的肉没有什么差别。”这时就感到很恶心、很可怕、很血腥，自然而然就会有这种特别强烈的心。

我去一些国家的时候，就特别赞叹汉地的素食传统。一千五百多年的传统一直不损坏，这是非常难以做到的事情，很多好的传统现在全部无踪无影了。

在这种情况下，我今天也希望你们发愿吃素。发愿多少年我不强迫，每个人都喜欢自由，但是不能自由得太过分了，我们凡夫人的确应该有一种约束。

我昨天也在想："要不要在僧众面前发愿？"后来想："我还是要发愿，不然的话，万一我到了一些特殊的环境，很有可能又开始吃肉。已经吃素、放生这么多年了，口头上讲大乘佛法这么多年了，修大乘佛法也这么多年了，如果还一边吃肉一边做这些的话，可能就没有什么意义了。"

所以我前天晚上下了很大的决心，发愿终生吃素，以前是一年一年、三年三年地发愿。我也考虑了很多，比如我以后会不会饿死，会不会得一种特殊的病，中医和藏医都对我说："你必须吃肉，不吃肉的话你会死掉的……"后来想："现在我活的时间已经足够了，已经住在人间这么长时间了，即使活也不一定要依靠众生的血肉来活着，否则，那种生命也不一定有意义。"

后来，我为了约束自己，就在全学院所有男众、女众当中公开说："我要发愿终生吃素。"我一方面是自己约束自己，一方面也想看看这样发愿能不能对他们起到一点作用。有些人经常口头上说："我要生生世世跟您一起弘扬佛法，您怎么做，我也怎

么做。”那我不吃肉，你能不能也不吃肉？这也是一个考验。

具体发愿吃素多少年呢？我希望，包括今天在网上听课的人，至少发愿一年以上。大家应该会给我这个面子，或者说是做法供养和财供养。如果这个也不行的话，那我也没有什么说的。希望大家最好发愿终生吃素，因为我看汉传佛教当中的佛教徒，不管是什么样的身份，对坚持吃素还是非常重视的。

有些人可能考虑到营养方面的问题，我在这方面研究了很长时间。我在大概十年前写过一本书叫《藏密素食观》，引用了全世界很多营养学家的理论。现在我有更多营养方面的资料，在我的电脑里面，如果你们不相信的话，我可以发给你们。

有些人觉得吃素对营养方面有影响，“我现在是不是贫血、贫什么……”，但实际上，从藏医或者营养学的角度看，反而是吃肉对身体健康有很多不良影响，比如说会诱发癌症、高血压，还会导致智商下降等。总之，食肉有很多过失，我今天不讲。

在昨天的素食研讨会上，男众那边好像没有讲吃肉的过失，只是从理论上讲。后来我有点不高兴，本来是不该我讲的，因为我的演讲已经结束了，但我特意跟主持人要了七分钟，我说：“我们今天探讨的是众生的生命问题，不是其他的话题……”我又发表了自己的一些看法，表达了我的一种心态。

我相信在吃素这方面，我们汉族这边没有任何困难。但是，我也希望有些发心人员尽量不要以发

心为借口而吃肉："我在堪布、活佛、上师面前发心……"发心是很伟大的，但是你一边造天堂的因，一边造地狱的因，也并不是很好的。所以从现在开始，任何发心的理由我都不认可，用什么样的理由都是不好的。

因此我今天也祈请大家发愿吃素，别人都能做得到，你也应该能做到，这没有什么的。具体发愿多长时间，你们自己心里知道，我不一个一个地问，但是今天最好跟这么多僧众一起发愿。昨天，我看佛学院至少也有几千人发愿，与这么多的僧众一起发愿也是非常难得的。我们生生世世当中获得一个人身也不容易，以这个人身每一天、每一顿都吃清净食物的话，这是最有意义的。

- **以善巧方便坚持吃素**

虽然我们有凡夫的习气，有以前在家和世俗的习气，可能心里很想吃肉；有些人可能也有一些工作上的需要，这方面我也确实不好说，其实工作特殊的话，你们也可以有一些善巧方便。我也认识很多高官，他们说："医生说我不能吃肉，因为我的脑溢血很严重，医生反反复复跟我说：'你如果吃了一口肉，就会当场倒下去的！'"如果你这样说，那在场的客人可能也不会说："你必须吃，如果你倒下去，我们来扶。"因此，我也希望你们有一些方便方法。

我遇到的有些人说："因为我是公务员，特别特别不方便，我经常跟局长、厅长一起出去……"如果你实在不方便，就在每个月的吉日、重要的日

子吃素。但我的希望是，大家至少在一年以上、三年以上吃素，最好是终生不吃众生的血肉。等一会儿念《普贤行愿品》的时候，我们一起发愿。

其实每个人都应该有办法不吃肉。有些人可能是家里反对，一方面这是比较麻烦的，一个人吃荤、一个人吃素的话，那是有困难的；但另一方面，只要自己比较坚强一点、比较厉害一点的话，应该可以“降伏”对方的。（众笑）

所以不管怎么样，希望大家共同发愿吃素，今天我们这里也算是一个特殊的环境，这种缘起非常好。吃素是汉传佛教中最根本的，我刚才也再三讲了；而我们藏传佛教在理论上确实讲得非常好，但是不得不说，在实际修持当中，有些时候还是跟大乘佛教非常相违，这一点你怎么想赞叹可能也没办法。

关于吃肉的过失，在《梵网经》《大象妙力经》《涅槃经》《楞伽经》以及《指鬘经》等很多经典当中都讲到了。而且，《时轮金刚》和密法的有些经典当中说：吃肉和杀生实际上是一模一样的。还有续部中说：吃肉者是贪执众生的肉，所以他要在地狱里面感受百万劫的痛苦；卖肉或杀生的人是贪执财物，所以要在地狱里面感受十万劫的痛苦[29]。从这个层面看，吃肉比杀生过失还严重。所以我想，我们吃肉的过失特别大，而吃其他食物没有那么严重的过失。

[29] 《藏密素食观》：又如文殊菩萨所言：“为能无有嗔恚心，切莫掠夺他之肉，能仁布施自之肉，此生之中汝成佛。”又云：“……杀生者与食用者，二者目的各不同，杀生之人贪财物，享用之人则为食。贪图财物杀生者，十万劫中受炖煮，贪爱肉食享用者，百万劫中受炖煮……”

当然刚开始断肉很不容易，有些人说：“我断了肉以后，晚上一直做梦在吃肉。”但你们很多人是有传统基础的，有了这么好的基础，应该再不断地努力。其实在断肉这方面有很多很多精彩的故事。

今天讲菩提心，断肉是很重要的。我看你们能发愿的至少也是举个手表示一下吧，一直举着啊，我要拍下来。不错，不要有不举手的，不然全世界都看到了。有一个藏族喇嘛没有举，真的，他一直躲在一个人的后面。（众笑）

所以在这些方面，藏传佛教现在确实……昨天在喇嘛经堂里面，我也说了一些不同观点。我们藏地的有些方面，你们汉传佛教可以学习，而有些方面不要去学习和效仿。

我听说有些上师和弟子一起享受众生的血肉，可能影响确实不太好，对上师们也不一定很好。也许他们不了解这个传统，不了解这个历史，也不了解大乘菩提心的重要性。因为种种原因，某个人已经变成你的上师了，为了维护他，你一定要去提醒，让他以后还是要注意。

特别感谢大家，今天我们发愿吃素的气氛很好。各个地方在网上听课的人，你们也要举个手，虽然我看不到，但是我希望你们也表示一下，我也观想能看到。发愿的时间你们可以自己掌握，但是我希望最好是一年以上或者终生吃素。网上的人开始举手，一、二、三！好！应该不错，感觉很不错。

今天讲大乘菩提心，非常好，我觉得今天的这

一堂课，也许会令全世界的很多众生得以解脱。因为一个人不吃肉的话，肉食的买主就减少了一个。比如说，我们今天有十万人发愿在一年当中不吃肉，那大概有多少众生能得到解脱，你们可以想得到。如果一个人吃肉的话，他可能会吃鸡、鸭、鱼等各种各样的众生，在一年当中，如果这些众生的尸体全部堆积在一起，肯定是非常非常多的。

所以，虽然今天我们预期的课程内容没有讲很多，但是也许比以前讲的更重要。因为有时候，我们讲的课不是停留在表面上的，而是具有实在意义的，这是很重要的。关于修行，如果光是口头上说，谁都会。我们藏传佛教也经常念“度化无量无边的众生”，汉传佛教也有很多仪轨当中有“发菩提心、发菩提心”，但是，我们至少要从自己做起，如果能这样做一点的话，就是在利益众生。所以这节课非常圆满。

下面就讲发心仪轨，今天讲的不多。

乙三（发心仪轨）分三：一、前行；二、正行；三、后行。

丙一（前行）分二：一、积顺缘；二、七支供。

丁一（积顺缘）分六：一、受戒之对境；二、清净法器；三、布置所依摆放供品；四、幻化会供；五、如是而行之合理性；六、迎请沐浴佩饰。

菩萨戒通过仪轨来获得，发心仪轨分前行、正行和后行。前行分六个方面，首先是受戒的对境，说明了菩萨戒要从哪里受。

戊一、受戒之对境：

菩提心从上师生，如摩尼宝降所欲。

“菩提心从上师生，”按理来讲，受持菩提心、菩萨戒要有一个所依。就像我们刚才说的，大家在我面前发愿也好，在诸佛菩萨或僧众面前发愿也好，说“我终生不吃肉”，或者是“我七年不吃肉”、“三年不吃肉”，这样发愿都有一个所依的对境。那么这里讲到，菩萨戒是在上师面前接受的。

当然，受持菩萨戒还有一种方法，即在自己前面的虚空中观想诸佛菩萨，在佛菩萨面前说：“我某某，今天在佛陀面前受持菩萨戒，我从现在开始按照大乘佛教的要求利益众生。”因此，如果有些地方的人没有条件依止善知识，也没有其他因缘的话，自己这样观想也是可以的。后面还会讲到受菩萨戒的仪轨。

如果是别解脱戒，就不能通过观想来接受。我们知道，一般别解脱戒要在人面前受，只是观想还不行。而对于菩萨戒，像文殊菩萨昔日也这样发过愿、受过戒，所以我们也可以这样受持菩萨戒[30]。

“如摩尼宝降所欲。”传授菩萨戒的上师也很重要。

---

[30] 《大圆满心性休息大车疏》：《菩提道灯论》中云：“若未遇上师，依轨亦可受。如文殊刹土，庄严经中说，昔日文殊尊，成阿巴日匝，发起菩提心，成为文殊佛，如是此明书：于诸怙主前，发圆菩提心，为诸众生客，救脱出轮回。直至菩提间，不生害嗔心，无有悭吝心，不生嫉妒心。当持梵净行，断除罪贪欲，欢喜持戒律，随学诸佛陀。不希求自我，速得菩提果，纵为一有情，住尽未来际。我修无有量，不可思议刹，若持我名号，住于十方界。我之身语业，一切当清净，亦当净意业，不造诸罪业。”

就像摩尼宝能降下一切所欲一样，依靠上师也可以生起菩提心。如果上师真正有菩提心的话，他会通过各种行为和方法，让你生起菩提心。原来你相续当中可能没有菩提心、利他心，但是在依止上师很长时间之后，自己就会逐渐被引入正道当中。

如果遇到一些邪知识、恶知识的话，即使我们的相续当中有菩提心和利他心，也很有可能受他们的影响而把原来的心全部舍弃，并且进入一种恶性循环。大家都知道，现在世界上有很多恶知识，比如一些恐怖分子，还有很多依靠宗教来损害众生今生来世的人。

所以，我们很有必要通过上师来获得菩提心。如果上师等各方面的因缘不具足，那么通过自己的观想来受菩萨戒也是可以的。

下面讲，上师可以改变我们的相续，怎么改变呢？

戊二、清净法器：

我们要受菩萨戒的话，法器一定要清净，如果法器不清净，就没办法受菩萨戒。就像要把液体灌在容器里面的话，容器要先洗干净。那谁来清净你的相续呢？应该是上师，他通过一些教言和指点，最后令你的相续得以清净。

无过功德圆满师，为令弟子生欢喜，

当说轮回之过患，以及解脱利益等，

初中后之诸善法，赞颂无边菩提心。

“无过功德圆满师，”没有过失、具足圆满功德的上师，像以前的一些大乘善知识，他们相续当中完全是利他心，具有非常圆满的大乘功德，而没有自私自利的过患。

这样的善知识以前确实非常多。我都经常想，法王如意宝真的是远离一切过患、具足一切功德的善知识。但现在有没有这样的善知识呢？有是肯定有的，只不过比较罕见、比较难得而已。

“为令弟子生欢喜，”这样的大乘善知识应该为弟子宣说一些令其欢喜的教言，不要让弟子整天都伤心、痛苦。有些弟子依止某个上师之后，相续当中的嫉妒心越来越强了，痛苦越来越多了，也很浮躁、很伤心，每天都是处于这种状态，而且他与别人的关系也很不好。

有些上师的弟子，不知是跟上师的教导有关系还是跟因缘有关系，不太清楚，凡是跟别人接触的时候，他的相续都特别粗糙——这个也不对、那个也不对，这里也痛苦、那里也痛苦。别人跟他待两三个小时，心里就非常不安，他自己也不快乐、别人也不快乐。不应该这样的。

一个真正的大乘善知识，所培养出来的弟子性情很调柔，而且跟任何人都完全可以和睦相处——跟好人可以接触，跟坏人可以接触，跟中等人也可以接触；跟智者可以接触，跟愚者也可以接触。真正的善知识可以培养出这样的人。

总之，善知识会让弟子生起欢喜。

“当说轮回之过患，以及解脱利益等，初中后之诸善法，赞颂无边菩提心。”但光欢喜也不行，每天都是唱歌、跳舞，“上师，我很开心啊！您是真正的佛啊，您老人家很好啊，我给您跳个舞、唱个歌，我现在喝醉了……”，这样还是不行的，虽然看起来比较舒服，但实际上不一定很好。

上师应该给弟子们讲一些轮回的过患、解脱的功德，以及初善、中善、后善的善法，还应该赞颂菩提心无边无际的功德。

这样的话，弟子们原来什么都不懂，后来确实慢慢明白了很多道理。尤其是我出去的时候感受很深，好像各个城市里面都有懂一些佛法的人，这一点令我很欣慰、很开心。当自己觉得有点累的时候，就会想：“如果我出去的话，能不能让少数人懂得一点点佛法？”但我有时候也比较矛盾，因为去的地方一般不是寺院，有时是去学校，讲佛法他们不太懂，讲世间法我又不太懂。

但是不管怎么样，刚开始也不能一直给他们讲什么轮回的过患、解脱的功德，就稍微随顺随顺。所以我每去一个地方，都要了解当地的情况。我自己可以很骄傲地说，这次我去了好几个国家，每去一个国家，我就把当地的老师、居民等各种层次的人喊过来，向他们学习当地的传统和文化，了解他们的烦恼和爱好。然后我把这些全部揉在一起，拿到第二天的演讲里面。

我希望这个演讲带有当地的文化特色，这样可以用佛教的方式进入他们的文化。就像印度的佛教，

到藏地就变成了藏传佛教，到汉地就变成了汉传佛教。我到英国的时候，也很想把心里的一点点佛教智慧融入英国人的文化，给他们讲一种带有英国特色的佛教。这是我自己的学习和尝试。

我这次出去，到每个地方都一直在学习。包括到非洲一些非常贫穷的地方，我就去了解那些孤儿的心态，以及老师们的烦恼和困惑。其实有时候，人们还是有很多值得学习的地方。

刚才讲到，要发菩提心的话，我们的法器要清净，清净法器就要依靠善知识。原来我们可能不知道轮回的过患、涅槃和解脱的功德，但是具有善巧方便的善知识，会用各种方式让我们明白轮回、菩提心等初中后善的正法之理。这些正法是一切善妙、吉祥、快乐的因缘，善知识会给我们宣讲这些道理。

所以我们很有必要去学习，学习的时候要放下我执，多看一下别人所说的真理，这时也许会获得意想不到的对治烦恼的教言。如果一个人的因缘和修行很不错，那么一堂课、一本书或一句话也能令他改变；如果一个人的烦恼很深重、修行很不好，那也许过了十年、八年、二十年，他的相续反而越来越粗糙、越来越糟糕，不一定会修得很好。

前辈大德们去很多地方依止善知识所得到的窍诀，表面上看来只是很简单的语言。比如说，我们讲《开启修心门扉》的时候讲过，一个人求上师给他讲窍诀，刚开始上师没有讲，后来给他讲了非常甚深的窍诀："你也会死，我也会死。"

在我们看来，这一句话不叫什么窍诀，因为我也知道“你也会死，我也会死”，这一点我不需要依止你也知道。但是这个人觉得：“噢，上师给我讲了很甚深的窍诀。”他就一直思维：“他也会死，我也会死；上师也会死，我也会死”。然后观修死亡无常，并生起了真正的无常观，最后彻底断除我执，生起了真实无伪的菩提心和空性见。

所以，如果师徒因缘好的话，一个短短的教言就会起很大的作用。而且这种教言不一定是特别高深莫测的，哪怕是很简单、很普通的一句话，也会改变我们的相续。

总之，作为上师，应该多讲一下发菩提心的功德，要赞颂菩提心的功德。

下面讲，受菩萨戒的时候，首先应该布置佛像、摆放供品。

戊三、布置所依摆放供品：

悦意供品严饰处，陈设佛像等所供。

要摆放悦意的花、香等供品。在陈设供品方面，汉地是很好的，很多人做得还比较不错。我们金刚降魔洲这边，尤其是女众特别喜欢做这些——也可以，是有功德的。

在悦意的地方，尤其是经堂，要经常打扫卫生。现在，我们学会在各个地方都有一些道场，希望你们在别人的家里、佛堂里参加共修以后，要好好地帮他们打扫卫生、摆放一些供品。

我听说，有些道友去上课，上完课直接就走了。其实所有的道场都来之不易，别人长期提供道场给我们修行，我们应该非常感谢他们，而且也要尽量用种种方法来为大家服务。

布置三宝所依和摆放供品的方式是，先将房屋打扫清净，然后布置一些花朵，再安放三宝的所依，这样很好。

佛经里讲了很多打扫经堂的功德：自心和他心会得以清净，人和诸天人见到他能生起欢喜心，事业会极其清净、增益，最终死亡的时候会往生善趣，此外还有很多功德。

所以，我们受菩提心的道场也好，讲经说法的道场也好，都要经常打扫、布置。包括我们现在利用网络、电视来传授佛法的时候，大家也可以在电视旁边放一尊佛像，在佛像前放一些简单的供品，这些都是非常有必要的。依靠这些缘起，我们相续当中也会生起菩提心。

在自己家里也可以设佛堂，我们学院的出家人都有一些小小的佛堂。这个佛堂不一定非要放在专门的地方，也不一定非要很大、很庄严。在我们藏地，每个人的家里都陈设佛堂，以前可能由于条件所限，厨房、卧室、佛堂全部都在一起。

总之，陈设佛堂是很重要的。如果实在没有条件，就摆放一些佛像，在佛像前供一点花、灯等供品，这也是很重要的。

戊四、幻化会供：

观想遍满虚空界，如海云聚佛菩萨。

我们发菩提心的时候，要观想以妙香、乐器等来迎请诸佛菩萨。

《月灯经》里专门有一个诸佛菩萨的迎请文，在我翻译的《大车疏》里面也引用了："发大殊胜菩提心，一切众生成佛因，此无非法器有情，祈盼十力尊降临……"[31]迎请诸佛菩萨的时候要说："这里没有非法器，都是可以受菩萨戒的，因此我们要迎请诸佛菩萨。"

在开光的时候，可以先念一遍这个偈颂。以后，如果实在找不到其他开光仪轨的话，就可以先念一遍《月灯经》的这个偈颂，然后念七遍缘起咒，最后念"嗡斯匝帝叉班匝耶梭哈"的时候撒米等。

现在，开光对很多人来讲是很重要的，有些出家人也可以做吧，本来开光是比较严格的，跟灌顶没有什么差别，在密宗里面也比较重要。但其实显宗里面也有近似开光的方法，它是一种迎请。比如说，我们要为这个佛像开光的话，就从清净刹土迎请佛菩萨融入佛像，然后依靠缘起咒来撒花或米，最后回向，这也算是一种暂时的开光，可以这样做。

下面讲，观想迎请佛陀是非常合理的。

戊五、如是而行之合理性：

[31] 《大圆满心性休息大车疏》：以妙香、乐器等迎接，合掌迎请佛菩萨，念诵一遍《月灯经》中的"发大殊胜菩提心，一切众生成佛因，此无非法器有情，祈盼十力尊降临，及时以自大悲力，垂念众生三宝尊，祈请佛陀及眷属，降临于此意幻处"，观想三宝从十方刹土降临而遍布虚空界。

观想彼临极应理，此为自心清净力，

智悲尊主大悲力，佛说如意成所愿。

“观想彼临极应理，”我们观想佛菩萨降临，修上师瑜伽的时候观想上师，这样观想合不合理呢？是非常合理的。为什么呢？

“此为自心清净力，智悲尊主大悲力，佛说如意成所愿。”一方面是因为我们的自心清净，可以观想诸佛菩萨现前；另一方面，佛陀、菩萨、上师曾经在多生累劫发愿，以发愿的大悲力，他们也可以降临。

比如说，我要受菩萨戒或开光，要在佛堂等处修行，就要先迎请佛菩萨、祈祷上师；这时我们可以一心一意地合掌、迎请、祈祷，他们一定会现前并赐予加持的。《宝积经》中讲：“任何人如果作意佛、观想佛，佛一定会在他面前显现，而且会恒时赐予加持，让他解脱一切罪障。”[32] 这是佛经里面讲的。

我们念上师瑜伽等仪轨的时候也是这样。我经常想：虽然上师显现上已经圆寂了，但是我们每天念上师瑜伽的时候，上师都会来给我们加持；佛陀虽已示现圆寂，但是佛陀的教法期还没有隐没，我们念释迦牟尼佛仪轨的时候，佛陀也会在每一个对佛有信心的人的意识前显现，就像是清净的水器，无论放在哪里，月影都会自然而然显现一样。但是，如果我们没有去作意的话，佛就不一定显现。

[32] 《大圆满心性休息大车疏》：《宝积经》中云：“何人作意佛，能仁住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”

为什么是这样呢？一是因为佛有刹那降临的神变力；二是因为，佛除了利益众生的事业以外，没有什么其他的事；三是因为，我们清净的心、很诚恳的心，实际上是有能力迎请诸佛菩萨的。这与观想外道本师不同，稍微懂得缘起空性的人都会明白这一点。

所以，我们非常有必要观修上师瑜伽等。有些人刚开始学佛，不一定相信这种修行，但是在修的过程当中，你会有所领悟的。因为修上师瑜伽或者修本尊的时候，刚开始好像没有任何感应，但是你就念咒语啊，修着修着，最后不管别人说什么，你都知道自己修行过程当中确实是有感应的。所以，这种修行还是非常非常重要的。

戊六、迎请沐浴佩饰：

合掌手捧鲜花后，请住供沐衣饰等。

“合掌手捧鲜花后，”然后再观想诸佛菩萨从无量殿降临，住于我们前面虚空当中的莲花和日轮上。我们学院每天课前也在念诵：“玛利森坚根杰滚杰将，德得宏吉摩绕炯匝拉，欧南玛利杰因钦杰波，炯丹括吉内德夏色所。”这个你们会念哦，你们好像很有自豪感。

我在《大车疏》中将这个偈颂翻译为：“一切众生之怙主，摧毁野蛮魔军者，如理了知一切事，祈求世尊临此处。”这句话是《胜明续》这部密续里的，意为：一切众生的怙主、能摧毁一切魔军的天尊，您能了知一切事，今天为了赐予我加持，请您降临。

因此我们合掌、做花供养，迎请诸佛菩萨，迎请之后再做一些仪轨。在我们学院当中，发菩提心仪轨的前面就有迎请偈颂。以前藏传佛教当中很少有人这样念，后来有一次，上师如意宝说："前面一定要有这样一个迎请偈颂。"于是我们就一直这样念了。

所以我们佛学院的念诵非常重要，以后，不管什么样的佛教徒都可以这样念。这些课前念诵是法王如意宝用慧眼抉择的，对我们来讲非常重要。

"请住供沐衣饰等。"诸佛菩萨降临之后祈请安住，再做一些沐浴，不是因为他们有什么不清净的垢染，而是为了清净我们身口意的障碍。比如说，在卫赛节等佛的节日里，我们会做一些沐浴仪式，现在很多寺院当中有，我们藏传佛教里也有很多沐浴仪式，但我在这里不说。

总而言之，在发心仪轨的前面念诵一些供养咒，再按照《入菩萨行论》里面的道理对诸佛菩萨供养妙衣、清净的水、花、灯等，通过这种方式来受持菩提心。因此，受持菩萨戒的加行是观想、迎请等。就像邀请一个世间客人的话，先写邀请信，等这个客人到了以后，跟他一起举行宴会。

在汉传佛教当中也有很多迎请佛陀的做法，举行祈福法会时，最后送本尊也有专门的仪式，大家都知道。所以，迎请佛菩萨跟世间的某些做法也有点像，尤其是按照事续和行续的观点，应该是这样的。

第四十九课

思考题：

【知识类】

1、顶礼时，应以何种方式合掌？这样合掌的意义是什么？身口意三门应如何做？对所顶礼的佛陀，应如何观想？

2、按照不同经论所说，顶礼有哪些功德？

【修行类】

1、贤劫千佛最初的成佛因缘是什么？《法华传记》中的天女为什么要供养铁塔？这些公案对你有哪些启发？你以后在供养方面打算如何做？

2、对哪些事物可以做意幻供养？汉地哪些经典中也讲到了意幻供养？你打算如何修行意幻供养？

【生活类】

1、如何使身体、寿命和财产具有牢固性？在身口意方面，修行人和世间人应该有哪些不同？你打算如何做？

2、如何为亡者供灯？这样做有哪些功德？

今天讲《大圆满心性休息》。本来计划今年把八品内容全部讲完，但是由于我出国等原因，讲的课比往年稍微少了一点，而且今年我们还讲了其他论典，所以《心性休息》没有讲完。但是，如果以后没有死，没有什么其他事情的话，一定会讲完。这么大的论典，讲几年也是正常的。

我也希望在座的道友们，一直听完今年的《心

性休息》。明年开学是3月7号左右，我们会在3月前后继续讲《心性休息》后面的部分。希望到那个时候，现在在座的人无论在哪里，即使已经到了极乐世界，也要好好地听，直到这门课圆满结束。

丁二（七支供）分三：一、真实七支供；二、净化自相续之理；三、以此可积无量福德之理。

戊一（真实七支供）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、请不涅槃支；七、回向支。

己一（顶礼支）分二：一、顶礼方法；二、顶礼功德。

庚一、顶礼方法：

犹如悦意水池中，含苞待放莲花状，

双手合掌妙音赞，幻化无数身敬礼。

七支供非常重要，通过它能积累资粮、净除罪障，还能获得一切证悟，此外七支供还有很多功德。

首先讲顶礼支，顶礼的方式是什么呢？

“犹如悦意水池中，含苞待放莲花状，双手合掌”，合掌的方式是莲花苞状或者说莲花待放状，就像悦意水池中的莲花苞，它的中间是空心的。而且合掌的时候，不是将两手的指甲全部接触，手掌中间要稍微留一点空间，就像水池里面的莲花苞一样。

有些人合掌的时候，双手没有任何缝隙地贴在一起。其实，在《大解脱经》等佛经当中，都说要

以莲花待放式合掌[33]。

这样合掌的意义是：中间的空心代表法身，外面的双手代表色身，这样合掌可以获得二身圆满的果位。

“妙音赞，幻化无数身敬礼。”这样合掌之后，口里赞叹、念诵、祈祷；心里观想，将自己的身体幻化成无数的身体，向诸佛菩萨敬礼。就像《普贤行愿品》所讲的一样，一身幻化成无数身，在无数刹土的如来前一一敬礼[34]，这是很重要的。

- **一佛即一切佛**

其实，我们在观想一尊佛的时候，也观想了十方所有的如来；我们所顶礼的莲花生大士或释迦牟尼佛这一尊佛，实际上也代表了所有的佛。不仅在密宗当中这样讲，显宗的《观佛三昧海经》中也说：我们顶礼一尊佛的时候，应当观想，这样就是顶礼了所有一切佛；如果思维、观想一尊佛，实际上也观想了所有的佛[35]。这是非常重要的。

因此，你在佛堂里合掌顶礼、供养、祈祷的一尊佛，实际上就代表了所有的佛。因为在真正的法界当中，这尊佛跟所有佛是一味一体的，就像我们

---

[33] 《大圆满心性休息大车疏》：《大解脱经》中云：“犹如莲花苞，合掌于顶上，无数身云聚，顶礼十方佛。”

[34] 《普贤行愿品》：“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

[35] 《观佛三昧海经》：“云何供养。是人出定入塔见像念持经时。若礼一佛当作是念。正遍知诸佛心智无有限碍。我今礼一佛即礼一切佛。若思惟一佛即见一切佛。见一一佛前有一行者。接足为礼皆是己身。若以一华供养佛时。当作是念。诸佛法身功德无量。不住不坏湛然常安。我今以华奉献诸佛愿佛受之。”

这里的虚空跟所有世界的虚空不可能有二体一样。

因此，当我们祈祷莲花生大士的时候，就观想他是十方如来的总集；祈祷上师的时候，也观想他是十方三世诸佛的本体；祈祷本师释迦牟尼佛或阿弥陀佛的时候也是一样。同样，顶礼的时候也要这样观想。

我们在有生之年，要经常向佛陀顶礼。而且顶礼的时候，身口意三门要结合起来。就像《前行》中所讲，顶礼时心里散乱或口说绮语都是不好的，应该身口意集中而顶礼，这样非常有功德。

佛陀在《增一阿含经》中说：世间有三种东西是不牢固的，即身体、寿命和财产。有什么办法能使这三样东西变得牢固呢？佛陀说，是有办法的。

身体要变得牢固的话，就要做身顶礼。本来每个人的身体都有生老病死的无常现前，但是如果每天顶礼，身体就有价值了。同样，生命本来没有什么实质性，是不牢固的，但是如果我们行持善法，生命就是有意义的，它就变得牢固了。财产本来也没有什么实质，但如果我们上供下施，将它作为积累资粮的因，那么它也变得有意义了[36]。

所以，前辈大德们非常重视顶礼，藏传佛教的修行人也经常顶礼，包括我们修加行也要完成十万顶礼。

在修加行的时候，有些道友把十万大头放在前面，跟皈依一起修，如果时间比较紧，这样修也可以，

[36] 《增一阿含经》：“知身不牢要，命亦不牢固，财货衰耗法，当求牢要者。人身甚难得，命亦不久停，财货磨灭法，欢喜念惠施。”

以前我们也是这样修的；如果时间有空余，就把顶礼放在后面，跟上师瑜伽结合起来修。顶礼的时候可以念七支供，法王如意宝以前也讲过，念七支供而顶礼可能更好一点，但差别不是很大。

我看过汉传佛教一些前辈大德的传记，有一位王龙舒居士，他每天都拜佛一千遍以上；还有虚云老和尚，也曾在三年当中拜万佛忏，后来又用三年时间从南方三步一拜地朝礼五台山。

其实，磕头对于我们个人来讲是非常有意义的。即使你没有那么长时间，只是晚上睡前磕三个头，早上起来磕三个头，养成这样一个很好的习惯，也会变成一个修行人。

作为一个修行人，在身口意上要稍微跟其他人有点不同。现在有些人出去的时候，好像跟从来不学佛的人没有什么差别，念诵也没有，磕头也没有，观想也没有，吃吃喝喝的时候倒是很积极，除了吃吃喝喝、说说笑笑之外，没有自己特殊的事情要做。作为出家人也好，在家居士也好，这样恐怕不太好，自己应该有一些比较稳固的行为。

什么样的行为呢？作为一个出家人，每天应该有一些念诵；作为一个在家居士，出去的时候至少要拿几本法本、带个佛像，这样还算是一个皈依佛教的三宝弟子。如果认为自己什么都不需要带，全部装在心里面了，那他的境界也许比较高，就像现在有些人一样，他们经常说："啊，不用学佛，佛就是我的心，我有心，现在不需要学什么。"

庚二、顶礼功德：

大地山海微尘数，三界无有如是福，

获得身礼所覆处，直至金刚大地尘，

同等数量轮王位，究竟获得胜佛果。

“大地山海微尘数，三界无有如是福，”顶礼的功德非常大、难以描述，大地、山王、大海之微尘数的三界轮回当中，都没有像顶礼那么大的功德。通过顶礼而获得的功德是什么样的呢？

“获得身礼所覆处，直至金刚大地尘，同等数量轮王位，究竟获得胜佛果。”我们磕大头的时候，从身体所覆盖的地方一直到金刚大地之间，有多少个微尘，就会获得多少个王位——以前我们说的是转轮王，现在可以说是国家总统、国家主席，获得这些职位的人应该是福报现前。

有些人很羡慕世界上的一些大人物，比如国家首相、国王、最高领导，人们觉得：“他们好了不起哦，他们国家有这么多人！”我说：“也没有什么的，只不过以前磕过一两个头而已。”（众笑）是呀，真的！

其实，不仅仅藏传佛教当中这样说，在汉传佛教当中，永明延寿禅师的《万善同归集》也这样讲：顶礼时膝盖所覆之处，一直到金刚大地之间的所有微尘数，就是会获得转轮王位的数量。你们方便的时候可以查阅。

有些人想：“这些道理在汉地怎么不讲呢？”其实，只不过是在汉地的传统当中，对于这样的功

德没有怎么讲而已，实际上在汉地的论典当中也是有这种说法的。在《万善同归集》当中，紧接着还讲到了顶礼的十种功德，比如，说话特别令人信任、相貌端正，在众会当中不畏惧等[37]。

我们有些人不要说是脱稿讲，在众中拿着讲稿的时候，那个稿子就一直抖。所以，在佛教团体当中讲话的时候，如果你觉得自己有点害怕，就先观想观音菩萨，对他磕三个头，起来之后就一点都不会怕了。

在《增一阿含经》中还讲了顶礼的五种功德，一是生生世世相貌端严，二是声音非常动听，三是具足很多财富——钱多多地有。

有些人没有钱，确实比较困难。作为出家人，如果没有生大的病，好像到哪里去都不会饿死，还算是可以的。但作为在家人，还是需要一些钱的。我们虽然从理论上说钱是有漏的，是痛苦的因，有很多过失，但实际上，没有钱的特别贫穷的人根本不被当作人；而只要你有钱，即使你没有智慧，长得也很难看，别人仍然会把你当作一个比较好的人来对待。

所以我觉得，从世间人的角度来说，财富还是有一定作用的，并不能形容财富就是“有漏皆苦”的，也不能将一切财富如粪土一样抛弃，有福报还是很重要的。所以，即生当中如果没有钱就多磕头，

[37] 《万善同归集》：“业报差别经云。礼佛一拜。从其膝下至金刚际。一尘一转轮王位。获十种功德。一者得妙色身。二出言人信。三处众无畏。四诸佛护念。五具大威仪。六众人亲附。七诸天爱敬。八具大福报。九命终往生。十速证涅槃。”

下一辈子就变成大老板了。（众笑）

此外，顶礼的五种功德中，第四种是转生到富贵的长者之家，第五种是临终往生清净刹土或转生天界[38]。

总之，顶礼有许许多多的功德，我们应该好好掌握，在生活和修行当中也要经常顶礼。最重要的是，顶礼让人不会傲慢。如果一个人内心没有恭敬的话，就一直不愿意弯腰，会很傲慢，整个脊椎就变成“强直性”的了；如果内心有恭敬和谦虚心，那随时随地都会弯腰，就像日本人一样。我在日本待了十天，学会了他们的很多行为，他们还是挺好的。

己二（供养支）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

以真实财意幻供，无上供品做供养。

下面讲，以真实和意幻的无上供品做供养。其实供养的时候，要供养最好的供品、无上的供品。现在汉地有些人，把自己不想吃的东西供佛，他们说：“我不想吃这个，把它放在佛堂里面，也许佛喜欢吃吧。”这种做法不太好，我们应该供养无上供品。

乔美仁波切说过，供过佛的东西最好不吃，要放在干净的地方。但是，现在城市里面的很多人都没办法这么做，大家就像会供一样，观想佛菩萨把供品赐给自己吃。

[38] 《增一阿含经》：“尔时。世尊告诸比丘。承事礼佛有五事功德。云何为五。一者端正。二者好声。三者多财饶宝。四者生长者家。五者身坏命终。生善处天上。”

以前我听说，一个小孩子想吃佛像面前的糖和水果，就问母亲："我可不可以吃这些？"母亲说："你问佛陀，我们没办法说。"于是他就跑到佛堂里面去，对佛像说："佛陀，佛陀，我想吃你的糖和水果，可不可以？"然后，他又把自己的声音变得比较粗一点，装作佛陀回答说："可以，你随便。"之后就把糖和水果拿来了，说："妈妈，佛陀已经同意了，他说'可以'。"所以，你们也先把供品放在佛像面前，然后观想佛陀说"可以"。（众笑）

庚二（广说）分二：一、陈设真实供品；二、意幻供养。

辛一、陈设真实供品：

以香鲜花酥油灯，净水神馐与华盖，

幡旗宝伞乐器声，胜幢拂尘腰鼓等，

身与受用诸资具，供养师尊三宝等。

"以香鲜花酥油灯，净水神馐与华盖，幡旗宝伞乐器声，"如果自己有这些供品，就应该供养真正的鲜花、酥油灯、清净的水，还有食子（即神馐），以及华盖、幡旗、宝伞和乐器的声音。我们念普贤云供的时候，也会放一些音乐。

"胜幢拂尘腰鼓等，身与受用诸资具，供养师尊三宝等。"还要供养胜幢、拂尘、腰鼓等，凡是身体所需与受用上的资具都可以供养。现在有各种莲花灯，如果你觉得非常好，就可以在上师三宝面前供养。

在供品和陈设方面，我觉得汉传佛教和南传佛教都做得非常好，而藏传佛教不一定能比得上。以

前可能因为条件原因，到了一些藏传佛教寺院的时候，虽然看得到非常整齐的酥油灯，但是其他供品的陈设不算特别庄严，也不是特别多。比较而言，汉地寺院和南传佛教的寺院当中，供品的陈设是很好的。

其实，不仅在大的寺院中陈设供品很重要，在个人的小佛堂里面也需要陈设供品，甚至你出去时在路上歇一晚，也应该摆放一尊佛像，在佛像前点一支香或供一盏灯，这样也有非常大的功德。

- **小供养成大因缘**

以前我可能讲过，《佛说千佛因缘经》中有这样一个故事。当时有一个世界叫做电光世界，那里有一个信仰梵天的大施主，他手下有一千个童子，就像现在的大厂长一样，他要求这一千个童子到梵天的天庙去洒扫，于是每个童子都拿着花前往那个殿堂。

在前往殿堂的路上，一千童子遇到诸比丘手持佛像而行，佛像非常庄严。童子们问："这是什么佛像？"比丘说："这是大善寂佛陀的像。大善寂佛以前是一位国王，后来出家，成道以后转法轮，现在有他的佛像。"比丘将佛像给一千童子看，童子们生起了极大的欢喜心，于是在佛像前顶礼、供花，以此成为贤劫千佛最初的因缘[39]。

[39] 《佛说千佛因缘经》："时有一国名曰电光。有一长者名牢度跋提。修行外道事梵天法。电光大王遣千童子。供给彼人洒扫天庙。时千童子各持天华欲往天寺。于其中路见诸比丘持佛像行。童子问言。此是何神端正威光巍巍乃尔。诸比丘言。此大善寂像。童子问言。大善寂者。生何种姓有何等义。比丘答言。汝不知乎。过去久远须阇提王。弃国出家

所以，虽然表面上看来，我们去佛寺里面供一朵花、做一个顶礼是很简单的，但实际上，这个因缘的确不可思议。

我自己确实对所有佛像都非常有欢喜心，不管是唐卡还是画像。我小的时候没有佛像，隔壁的喇嘛有一些佛像，我就特别特别羡慕。我们用一些小石头、小骨头当作佛像，在下面撒花、做供养，很想长大以后、有钱的时候，能请到一尊佛像——我从小就对佛像有这样的信心。我想现在，在座的人都不缺佛像，每个人都有很多佛像。

每一尊佛像都有不可思议的功德，也许我们用肉眼看他一下，对他顶个礼、供个花，暂时看不出什么，但是这在我们阿赖耶上种下的资粮，远远超过今生当中一些表面的大事。所以，大家以后到寺院或者在自己的佛堂里，哪怕是供养一朵花，也是非常重要的。

供养鲜花很重要，供灯也很重要。当然，我们学院的房子特别密集，大家供灯的时候应该在各方面注意一下。以前，有些新来的居士没有防火概念，供灯的时候不注意，这样不太好，一定要注意。

- **为亡者供灯**

实际上，供灯的功德是非常大的。有一部佛经

成无上道。号大善寂。于净光林入般涅槃。我等今者是其弟子。今我所持是善寂像。时千童子闻佛因缘。各持莲华以供养像顶礼像足。跋陀波罗。汝今当知。以是供养佛像因缘。时诸童子随寿长短各自命终。命终之后。即得值遇六十亿那由他诸佛。亲觐供养。于无上道得不退转。跋陀波罗。汝今当知。彼佛世中四山仙人数不可知者。今十方面各得成佛。时千童子华供养者。岂异人乎。我等贤劫千佛是也。”

叫做《佛说施灯功德经》，这部经我以前看过，其中讲了很多供灯的功德。包括人死的时候，一定要在尸体的前方放阿弥陀佛的像，还要供七盏灯、三盏灯，或者一盏灯。直到尸体处理之前，这个灯都要一直放着，这样的话，亡者就不会害怕、不会恐惧。

这部佛经中还讲，如果为临终者供灯，或者是他自己以前供过灯的话，他会得到三明[40]、四明[41]。三明是指，临终之人对自己曾做过的善根一点都不会忘失，能清清楚楚地现前；并且在临终的时候能记住一些善法，有了善法的理念，他就不会下堕，这是一个明。第二个明是欢喜心明，因为曾经供过灯，他会知道自己以前造善业有一定的功德，因此非常欢喜。第三个明是死亡的时候无有痛苦。

所以在藏地，即使是饥荒年代，人们也很想为亡者供一盏灯，但却没有条件。现在人们也有这种说法："在那个饥荒年代，连为亡者供一盏灯的条件都没有。"在民间的说法中，如果一个人死了，

---

[40] 《佛说施灯功德经》："复次舍利弗。若善男子善女人。于佛塔庙施灯明已。临命终时得三种明。何等为三。一者彼善男子善女人临命终时。先所作福悉皆现前。忆念善法而不忘失。舍利弗。是为一明。因此便能念知自己。先于佛所殖诸善业。复次舍利弗。彼善男子善女人。于命终时得如是念。我于佛像塔庙等前。已曾供养。作是念已心生踊悦。舍利弗。是为二明。因此便能起念佛觉。复次舍利弗。彼善男子善女人。于命终时见余众生奉行布施。见他作已起如是念。我亦曾于佛支提所奉施灯明。我今亦当复行布施。念于布施得欣喜心。得喜心已无有死苦。舍利弗。是为三明。因此便得念法之心。"

[41] 《佛说施灯功德经》："复次舍利弗。佛塔庙中布施灯明。彼善男子善女人。于临终时更复得见四种光明。何等为四。一者于临终时。见于日轮圆满涌出。二者见净月轮圆满涌出。三者见诸天众一处而坐。四者见于如来应正遍知坐菩提树垂得菩提。自见己身尊重如来合十指掌恭敬而住。舍利弗。是名于佛塔庙布施灯已临命终时得见如是四种光明。"

连一盏灯都没有供的话，是非常可惜的。所以在藏地，人死之后的四十九天当中，人们一般都会不间断地供灯和念经，这是一定要做的。

以后，我们作为一个佛教徒，不仅仅是自己修行，对身边人的有些事情也应该懂一点。否则，什么事情都要问别人、靠别人也不太好。有些人都已经老了，但还像是三四岁的孩子一样，什么事情都问别人："这个怎么做，那个怎么做？"好像这个世界上所有的知识都被封闭了一样，其实不能这样。人应该什么事情都懂得，虽然不算真正的全知，但是接近全知也很重要。

辛二（意幻供养）分五：一、供养天物；二、五种无主之供品；三、有主之供品；四、如海等持之供品；五、不共之供品。

壬一、供养天物：

以诸天界悦意物，无量宫具宝璎珞，

歌舞钹声妙赞雨，百种胜饰作供养。

三十三天、兜率天等天界当中有许多特别悦意的事物，比如具足珍宝璎珞的无量宫殿、天子天女的歌舞、钹声、美妙的赞誉声，以及各种各样的胜饰，总之，天界的种种欲妙我们都可以观想供养诸佛菩萨。

壬二、五种无主之供品：

下面讲，五种没有主人的供品，即一切清净世界的无主物，我们也可以意幻供养。

其实意幻供养还是很重要的。当然，如果自己明明有一些财物，却一点都舍不得，全是意幻供养的话也不行。比如，自己连一盏灯也舍不得，只想用意幻来供养，这样不一定很合理。

以林宝山莲花湖，天鹅翩翩而起舞，

药等妙香如意树，垂枝花果做供养。

世间有各种森林、宝山，还有莲花湖，莲花湖中天鹅翩翩起舞，还有药物、妙香、如意树，树上垂着鲜花、果实累累，我们观想将这些全部做供养。

我们也可以这样观想：世界上有喜马拉雅山、珠穆朗玛峰，还有日本的富士山，我们将这些全部供养诸佛菩萨。

富士山从飞机上看特别好看，它是非常稀有的，因为它其实是一座火山，但山的上面是雪冠，下面的整个山脚也特别美丽。

但是富士山的下面有个“自杀森林”，有很多人去那里自杀，人们去收一次就能找到七十多具尸体。但是，我们到了那里的时候却感觉：“哎哟，人们在这里肯定不会自杀吧，风景那么美！”但实际上，很多想不开的人到了那里之后就习惯性地说：“对不起，我要走了。”“对不起，你们不要伤心。”然后再留下几个字。森林中的很多地方也有珍惜生命的标语：“你要想好。”“你不要这样，你还是要想好。”但很多想自杀的人却觉得：“这是对我的鼓励，我已经想好了。”于是就直接自杀了。

除了这些山，还有很多湖，像莲花湖、纳木措湖、青海湖等。東埔寨也有个湖，叫什么？你们都没去过，不说了。

莲花飘动引蜜蜂，手镯严饰睡莲花，

离云日月光令开，悦意青莲皆供养。

“莲花飘动引蜜蜂，手镯严饰睡莲花，”莲花被风吹动，引来了蜜蜂，它们纷纷到莲花中去享受花汁，就像手镯一样严饰着睡莲花。

“离云日月光令开，悦意青莲皆供养。”远离乌云的日月之光令莲花开启，一般是月光开启青莲花，日光开启白莲花。总之，世间有悦意的青莲花、白莲花，还有乌钵罗花、菊花等各种各样的花——有些书上说，花最多的是印度——我们把这些花都供养诸佛菩萨。

像《前行》中讲的一样，我们每次到了花园，或者走在路边，看到清澈的水、美丽的鲜花，甚至特别好看的人，首先就要想：“噢，这些很好看，供养佛陀，供养佛陀。”

凉风吹拂旃檀树，散发扑鼻之芳香，

山洞岩窟悦意处，清水满池皆供养。

“凉风吹拂旃檀树，散发扑鼻之芳香，”凉风吹拂着旃檀林——像印度南方有玛拉雅旃檀林，智悲光尊者在《功德藏》当中，也是用玛拉雅旃檀林的比喻

形容依止善知识的功德[42]。微风吹动，旃檀树散发扑鼻的芳香，有非常好的香味。

“山洞岩窟悦意处，清水满池皆供养。”还有非常悦意、舒适的山洞和岩窟，有满池的清水严饰着。

现在藏地有很多岩洞、山洞和森林，那里有各种各样的树和清净的水，鸟语花香，特别舒服，我觉得这些自然的风景应该是最好的。像这些非常好的环境，都可以供养上师和诸佛菩萨。

秋季夜晚皎洁月，离曜群星所环绕，

璀璨千光日轮饰，四洲世界皆供养。

秋天夜晚皎洁的月亮远离了曜王的危害，它的周围有繁星环绕。具有千百光芒的璀璨日轮（这里指代太阳和月亮），严饰着南赡部洲、北俱卢洲等四大洲，我们将日月、四大洲以及须弥山在内的所有世界全部供养诸佛菩萨，要这样观想。

铁围山等无数刹，圆满妙欲作严饰，

十方如海尘数刹，悉皆供养佛佛子。

“铁围山等无数刹，圆满妙欲作严饰，”按照《俱舍论》的说法，须弥山周围有七大山、具八功德水的七大海洋，外围又有铁围山。有无量无边这样的世界存在，而且这些世界都圆满具足各种妙欲装饰。

比如说，天人有天人的妙欲装饰，人间有人间

[42] 《前行引导文》：如智悲光尊者在《功德藏》中说：“如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。”

的装饰，北京有北京的各种装修、庄严方式，喇荣有喇荣的庄严方式——很多人绞尽脑汁，花很长时间去观察：用什么样的地热、天花板啊，这个柱子用什么颜色好啊，柱子上应该用蓝色的梵文字“嗡阿吽 班匝儿格热巴玛色德吽”、“嗡玛呢巴美吽”做花纹，这些都是见解脱，可能这样才庄严。总之，每个世界都有不同的庄严和欲妙。

“十方如海尘数刹，悉皆供养佛佛子。”十方世界当中，如海尘数般无量无边的刹土，都可以供养一切如来。

关于意幻供养，虽然汉地说的不是特别多，但实际上，在汉地《大藏经》中的《宝云经》里，专门讲了无主物的意幻供养，你们方便的时候也可以看。汉地还有《慧上菩萨问大善权经》，也叫《佛说大方广善巧方便经》，其中也讲了大乘佛教不可思议的一些道理，包括大悲商主的故事、星宿婆罗门的故事；还讲了无主物的意幻供养，即通过观想来供养，即使这是一个很微小的行为，实际上也有非常大的功德[43]。

汉地有一部《法华传记》，是《法华经》的一个传记。其中说，有位客游比丘晚上看见一位天女在供养铁塔，就问：“你是谁？”她说：“我是天女，来到人间供佛塔。”那个人问她：“你为什么来这里供佛塔呢？”她说：“我以前是一个乞丐，那个时候，

[43] 《佛说大方广善巧方便经》：“复次善男子。具善巧方便菩萨摩诃萨。若时往彼十方世界。乃至一切方处。或见一切微妙可爱香树华树。菩萨见已不生一念希取之心。作是思惟。此香树华树非我所取。当献十方一切诸佛。即以如是善根。回向一切智。善男子。如是名为菩萨摩诃萨善巧方便。”

我们这里每年都举行花供，用莲花等鲜花做供养。当时我发了一个微信……”“发了微信”是什么意思，知道吗？不是微信、微博的那个微信，虽然字是一样的，她的意思是发起了一个微薄的信心，所以叫“发微信”。（众笑）

天女说：“我当时发了一个微信，也拿着两支莲花跟着他们去供养。”她的信心不是很虔诚，只是一个“微信”。

我们在泰国的时候，也经常看到这种现象。泰国人特别喜欢供养，尤其在一些重大节日的时候，几乎百分之九十以上的人一定会拿莲花去供佛。而世界各地来旅游的人们，刚开始不去供养，但是看到很多人一边唱诵佛号一边供养，他们也莫名其妙地去买花供养了，可能他们也发起了“微信”。

今年开世青会的时候，我们看到晚上有人在大佛塔前供养，白天也有人在大寺院的佛像前供莲花。那里的花特别美、特别好。有些人可能是半信半疑地拿着花去供养，但也有非常大的功德。

刚才那个天女说：“当时我作为一个女乞丐，也没有很多钱，只是拿了两朵花，发了一个微信，然后去铁塔那里做了供养。我死了之后，发现自己转生到了天界，成了帝释天的侍女。我用天眼发现，自己有这么大的福报，是因为当时对佛塔做了一个微薄的供养。所以，我现在经常到这里供养佛塔。”[44]

[44] 《法华传记》：“外国妙华天女十一　昔外国有铁塔。高丈余。于中安置芬陀利迦阿差摩摩诃毘卢舍那经等梵夹。各有百千偈。时有一天女。夜时时来。以天曼陀罗华。供养铁塔。有一客游比丘。止宿塔影。夜分见天女。问曰。汝是谁。答我是忉利天妙华天女。释提桓因侍女也。

有特殊业感的人能看到一些天人。我们平时在供佛或佛塔的时候，其实有很多天人也在供养。他们从人间“毕业”了，到天界去“深造”，然后又回到这里，跟我们一起供养，这种情况也会有的。

因此，我们也不能忽略世俗的善根。虽然讲大圆满的时候，我们说善恶等一切都是觉性，都是刹那现解脱，好像什么都不需要一样。但实际上，我们现在还有能取所取，还有执著，因此还要不断地积累资粮，这样才会得到无量的功德。

以上我们讲了供养。在供养的时候，大家最好供养僧众、佛像和佛陀，在这方面哪怕做一个很微薄的供养，功德也是不可思议的。

接下来，我们这边的道友要背诵《心性休息》。实际上，背诵对我们每个人来讲是非常重要的，因为通过背诵，我们会把内容记得清清楚楚。如果没有背诵，也许在字面上能简单解释，但是对于广大、深细的内容就很难通达。所以我们闻思修行每部论典，都需要花一定的功夫去背诵。希望将来闻思修行的道友们，也能真正花一些时间和精力来背诵。

比丘复问。有何因缘来至供养。天女曰。我昔为贫女乞丐自活。傍有池号曰妙池。夏月四色莲华弥满。于中而生。诸国婆罗门等。竞来采华。设莲华法会。尔时贫女发微信。采二茎白莲华。供养塔中芬陀利迦等修多罗。乘此一善。生忉利天。为帝释侍女。以依本缘。号曰妙华。欲报法恩。时时供养作是语已。隐而不现。沙门舍衣钵。买华供养塔及经卷(出要集)。”

第五十课

思考题：

【知识类】

1、请解释轮王七宝、八吉祥、八瑞物、七近宝。为什么要供养佛菩萨？佛陀圆寂后，我们供养佛像有功德吗？为什么？

2、如何解释“供云海”中的“云”、“海”？为什么把心比喻为“海”？对此，你有哪些体会？

3、意幻供养的“不同之供品”是指什么？请结合公案说明，为什么要供养美女而不供养美男？

4、善知识为什么会示现涅槃？在上师住世时和上师圆寂后，弟子应如何做？

【修行类】

1、请从不同的角度分析，为什么要发心做事？

【生活类】

1、为什么说不经常供养就说明修行不太好？在这方面，你做的如何？以后打算如何做？

2、为什么要重视请法？如今汉地请法的现象不多，请分析是由哪些原因造成的？如何改善这种局面？

今天我们讲《大圆满心性休息》，现在讲到了第八品，即显宗部分的最后一品。第八品主要讲菩提心，现在正在讲发心仪轨。发心仪轨又分为前行、正行和后行，前行也分两个方面，即积顺缘和七支供。

在七支供中，前面讲了顶礼支，还讲了供养支

的部分内容。供养有真实供养和意幻供养，还有外、内、密供养等。大概几个月前，我们讲过意幻供养当中的供养天物和无主物，今天讲有主之供品。

壬三、有主之供品：

有主物供养，就是将世间非常珍贵、美妙的事物做供养。

妙瓶宝树如意牛，轮王七宝八瑞物，

七近珍宝广大物，供养应供大悲主。

“妙瓶宝树如意牛，轮王七宝八瑞物，”我们平时在生活当中也可以经常这样观想。我们前面观想过，将世间没有主人的山河大地等所有供品，供养大悲尊主、十方诸佛菩萨。同样，今天我们也会观想供养世间的有主物（有主人的物品），比如房屋、人们特别喜欢的各种药物，或者古时候非常吉祥、珍贵、稀有的供品，像如意宝珠、如意牛，还有轮王七宝，即玉女宝、大象宝、骏马宝、大臣宝等[45]。

此外，还有我们平时说的八吉祥，即胜幢、法轮、莲花等[46]。还有八瑞物，在释迦牟尼佛成佛的时候，这八种事物都成了非常吉祥的象征，有白芥子、明镜、奶酪、长寿吉祥草、木瓜和右旋海螺等[47]。

如果有全部的八瑞物，就可以供养在佛堂当中；如果没有，也可以观想供养，还可以供养其中的一种，比如右旋海螺。现在我们每次传法之前用的那

[45] 轮王七宝：轮宝、宝珠、玉女宝、大臣宝、骏马宝、大象宝、将军宝。

[46] 八吉祥：宝瓶、宝盖、双鱼、莲花、白螺、吉祥结、尊胜幢、法轮。

[47] 八瑞物：白芥子、镜、酪、长寿茅草、木瓜、右旋海螺、牛黄、黄丹。

个是左旋海螺，右旋海螺是另一种，在海边找得到，它的螺纹是右旋的——顶部的螺纹是顺时针旋转，是很小很小的那种海螺。

“七近珍宝广大物，供养应供大悲主。”还有世间当中的卧具、宝剑、衣服等，这些叫做七近宝[48]。以上这些宝物都可以供养十方诸佛菩萨。

那么，为什么要这样供养呢？实际上，并不是因为诸佛菩萨非常欠缺、非常需要这些，他们已经断绝了对所有物质的贪欲，但是，因为他们是殊胜的对境，如果我们无有吝啬地以广大的心供养这些物品，就会得到福德，并积累广大的资粮。

有些人可能想，如果佛陀住世，我们供养他，可能他会欢喜，我们也会有功德；但是佛陀已经示现了圆寂，那我们在佛堂里面供养佛像的话，会有什么样的功德呢？

实际上，这种想法只是我们凡夫人在生活当中的分别念，认为我们和佛菩萨之间有一种交易和互相的给予。其实，我们所供养的对境不一定是所谓的色身。

《大宝积经》中说：“诸如来者，皆是法身非是色身。若复在世，或复灭后，所有供养福无有异。”也就是说，如果将佛陀的法身作为供养对境，那么，佛陀住世时的供养，和佛陀示现涅槃后，在他的法像前所做的供养，功德是一模一样的。

为什么是这样呢？因为我们供养的对境不仅仅

[48] 七近宝：宫室、卧具、靴履、宝剑、衣服、蛇皮褥、林苑轮王。

是佛陀的色身，还有他的法身，而法身能遍于过去、现在、未来以及十方世界。所以，只要我们有这颗供养的心，那么依靠一种不可思议的缘起力，供养者自然而然会得到无量的功德。所以大家要明白为什么要供养，以及供养的意义。

壬四、如海等持之供品：

其实，等持供养也包括在意幻供养当中。我们念的《普贤行愿品》中有普贤云供，是通过等持和三摩地的威力来观想无量无边的供品，并供养诸佛菩萨，这是一种特殊的供养方法。

等持意供遍虚空，内外密之供云海。

鲜花妙云饰美宅，药香甘露之云聚，

灯光神馐乐音云，赞声海云皆供养。

“等持意供遍虚空，内外密之供云海。”大家都知道，《华严经》中有很多形容词，如果某种事物非常多，有时就用云来比喻，有时候用大海来比喻。所以，“普贤云供”并不是供养白云、黑云等所有的云，而是因为云遍于整个虚空，所以用它来表示众多。同样，大海是无边无际的，也用来表示无量无边。而有些不懂佛教的人不理解这一点，实际上，我们经常用云和大海来比喻供养或功德等。

汉传佛教中有一部经叫做《观佛三昧海经》，“三昧海”表示三摩地非常多，经中有一句话是：“供养十方一切诸佛，是名坐时无量功德从心想海生。”就是说，包括供养在内的无量功德，其实是从心的

大海中产生的。大海中有鱼类等海洋动物，还有各种宝珠，什么都可以容纳；同样，我们每一个人的心也是什么都可以包容，什么都可以容纳。

现在很多人赞叹科技的发达，其实所谓的科技，全部来自于人的创意。因为我们心里有各种各样的智慧，所以通过心灵的开发，外在的科学技术也能得以开发。我们的修行也是同样，通过心灵的开发，你会得到预想不到的各种功德。

有些人觉得："现在的科学技术非常惊人，好了不起啊！"其实这些科学成果，全是东西方一些比较聪明、有智慧的人，通过思维从心的大海里开发出的一部分宝藏。在将来的时代，还会有很多世间的技术和文化出现；在出世间方面，一般世间人根本想象不到的证悟、神通和地道功德，只有极少数人通过心灵的调整和开发，最后能够发现和获得。

这里讲的等持也是非常不可思议的，意思就是说，通过等持进行意幻供养，供品可以遍满虚空界。

另外，供养还有外供养、内供养和秘密的供养。全知麦彭仁波切专门著有一个赞颂文，我们学院每次会供的时候都会念，这个赞颂文将外内密供讲得比较清楚。

"鲜花妙云饰美宅，药香甘露之云聚，灯光神馐乐音云，赞声海云皆供养。"这里讲，可以通过等持来观想鲜花、美宅、药物、香、甘露、灯、光芒、神馐、音乐和各种赞扬的妙音，这些都如海云一般聚集——这里讲到很多的海和很多的云，这些都是比喻。《华严经》

中经常说“如海”“如云”，在藏传佛教的诗学中，也经常用海和云来形容无数、广大和深奥。

这里讲，我们要经常以观想做供养。作为一个佛教徒，如果早上起来的时候也不供佛，吃饭的时候也不供养，路上看到一些鲜花和城市中美好的对境也不供养，说明自己的修行不太好。其实，只要我们不忘记三宝，在日常生活的行住坐卧当中都是可以供养的。

阿底峡尊者一直讲皈依的功德，最后在讲皈依戒的时候也说过：作为一个佛教徒，无论到哪里，一定不能忘记供养佛陀；作为三宝的弟子，无论到哪里，都不能间断供养三宝。

当然，供养的方式是多种多样的。如果你有一些财物，就可以亲自供养寺院、供养佛像等；如果你今生由于各种原因，实在没有什么财物的话，照样可以在心里观想，做意幻供养，这也是非常好的。当然，有些人舍不得真实供养，想全部用意幻来供养，因为意幻比较容易——这样可能也有一部分的功德。

最主要的是，我们要时常对三宝有一种供养之心。现在有很多方便，可以点灯、供香、供花、供神馐等。我看到很多居士，把自己的佛堂布置得特别庄严，一些有条件的人请了很珍贵的佛像，每天早上起来都供水、供灯，一直不间断。

当然，有些刚开始独立生活的年轻人不一定有这个条件，即便如此，你可以每天供佛，因为我们在网上给大家设置了供佛的平台，你早上起来可以

用电脑或手机上网，在佛像前供灯、供水等，这算是一种意幻供养，也算是一种现实的供养吧。

在科技特别发达的今天，我们有很多机会积累功德，也有很多方便去造恶业。就像我前两天讲的，网络是一把双刃剑，很多佛教徒可以通过网络听课、学习、寻找真理，在这方面特别方便。

当然，很多人刚开始想："我要好好地听课、学习。"但后来，因为凡夫人遇到对境的时候无法对治，他的修行就慢慢倒退、恶化了，也有这种情况。在这个时候，作为一个修行人，要长期用正知正念来观察自己的相续。

下一个颂词是讲不共之供品。

壬五、不同之供品：

意幻供云无边际，散布美女持鬘女，

歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。

在密法当中有很多关于供养的不共修法，在显宗当中也有，《大幻化网光明藏论》中就引用过一些显宗的教证，讲到了令诸佛菩萨欢喜的特殊供云。

"意幻供云无边际，散布美女持鬘女，歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。"这里说，意幻供养可以是无边无际的。我们观想很多的供品供养天女、美女，即金刚色女、香女、味女、触女、鬘女等，无数天女以歌舞供养，令诸佛菩萨欢喜。

虽然帅哥或美男也可以作为供品去供养，但在世间的历史、传统或人们的习惯当中，大多数人对

美女更为赞叹。包括电视上的各种广告，女性出现得比较多一点，这可能也是顺应人们的习气或习惯。

在佛经当中也有这样的公案，《增一阿含经》中说，有一次，金色比丘尼（经中译为婆陀比丘尼）在静处打坐思维时独自笑着，其他女众觉得比较奇怪，就问她："你今天修行的时候，为什么自己在笑？"金色比丘尼说出原因之后，她们知道这位比丘尼已经获得了阿罗汉果位，而且有了宿命通。她用宿命通观察前世，发现自己很早以前就有了特别殊胜的因缘——已经遇到过六位佛陀，而且由于自己的发愿力，她在六位佛陀出世时都转生为美女。

她是怎么转生为美女的呢？关键是她第一次的发愿。毗婆尸佛住世时，深受人们的信仰，很多人纷纷前往朝拜和供养。那个时候，金色比丘尼是一个特别好看的童子，在他的群体当中相貌最为端严。

有一天，童子拿着很多供品前往佛陀处。这时，有一个很好看的美女也从那里路过，结果所有的人都围着美女看，而没有关注他。于是，童子供养佛陀后发愿："愿我生生世世成为美女。"因为他想，作为男士的话，即使再好看也没有人理，如果是一个美女，所有人都会喜欢。

因为这个发愿，他后来成为天女，又转生为人间非常富裕的女人。后来遇到佛陀时，她又不断地发愿成为美女。释迦牟尼佛出世时，她成为非常美的金色比丘尼，在一些戒律的公案当中讲，她的身体的确跟纯金没有什么差别，非常庄严美丽。

金色比丘尼获得阿罗汉果位的时候忆念宿世，想起了自己曾经因为人们喜欢美女的习惯和习气，就发愿成为美女的经历。

所以，在供养诸佛菩萨的供品当中也有很多天女。比如，在普贤云供或供曼茶罗的时候，我们都会观想很多天女。这与世间人古往今来的习惯有一定关系，因此我们做供养时也可以这样观想。

己三、忏悔支：

无始串习之习气，业及烦恼所造罪，

成为三有轮回因，忏悔所有一切罪。

无始以来，我们以业和烦恼所造的一切罪业，都成为三界轮回的因，我们要一一地忏悔。

我们在轮回当中，主要是以身口意三门和贪嗔痴三门来造业，这在佛教中叫造罪的六种门。就像《普贤行愿品》中所讲，我们自己造的和让他人造的罪业，全部都要忏悔。

关于忏悔的方式，最好是用四种对治力。有一部佛经叫做《宣说四法经》，其中专门宣说了四种对治力，即厌患对治力、现行对治力、返回对治力和所依对治力[49]。

汉传佛教的《大藏经》里面有好几部“四法经”，

[49] 《大圆满心性休息大车疏》：《宣说四法经》中云：“弥勒，菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。厌患对治力指若行不善业则多生悔心；现行对治力指虽作不善业亦极为精勤行善；返回对治力指真实受戒后获得不再造罪之戒心；所依对治力指皈依佛、法、僧三宝与不舍菩提心。”

我以前看过，有一部叫做《大乘四法经》，其中讲的“四法”并不是四对治力，而是讲作为大乘佛子，有四种法是遇到生命危险也不能离开的，即菩提心、善知识、安忍和寂静。也就是说，作为大乘佛子，即使遇到生命危险也不能离开菩提心，遇到生命危险也不能离开善知识，遇到生命危险也不能失去安忍而生嗔恨心，遇到生命危险也不能舍弃寂静、趋向愦闹，也就是不能散乱[50]。

在汉传佛教的《大藏经》里，暂时没有找到关于四对治力的经典，有其他两部“四法经”，但也不是讲四对治力。我以前看过《学集论》中引用过四对治力的教证，所以，在汉传佛教当中，应该可以找得到四种对治力的相关经典，我们以后也可以看看。

关于忏悔的方法，要借助加行、正行和后行，就像《入菩萨行论》中所讲的那样[51]。

---

[50] 《大乘四法经》：“尔时世尊告诸苾刍。有四种法。菩萨摩诃萨。尽其寿量常应修行。乃至虽遇丧命因缘。亦不得舍。何者为四。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。必定不得舍菩提心。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。必定不得舍善知识。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。不得弃舍堪忍爱乐。诸苾刍菩萨尽寿。乃至逢遇丧命因缘。必定不得舍阿练若。诸苾刍如是四法菩萨尽寿常应坚持。宁丧身命而不舍离。”

[51] 《大圆满心性休息大车疏》：（三）净罪方法有加行、正行、后行。加行时观想无量佛菩萨并皈依。正行时回忆一切罪业并怀着追悔之心将自他一切罪业于舌尖上观想一黑团而忏悔，结果从佛菩萨白毫间放光瞬间使罪业清净。后行时观想屡屡放射光芒，清净一切罪业，身体变成如水晶球般清净透明。口中念诵《普贤行愿品》或《入行论》中的“我与十方佛，及具菩提心，大悲诸圣众，合掌如是白：无始轮回起，此世或他生，无知犯诸罪，或劝他作恶，或因痴所牵，随喜彼所为，见此罪过已，对佛诚忏悔。惑催身语意，于亲及父母，师长或余人，造作诸伤害。因昔犯众过，今成有罪人，一切难恕罪，佛前悉忏悔”。之后分别观察罪业之本体住于何处，于如虚空般的境界中入定，则可清净罪障。

当然忏悔的方法还有很多，我们不能认为必须要念金刚萨埵或百字明。我听国外的有些人说："你们的忏悔方法都不对，一定要念'嗡班匝儿萨埵吽'，唯一的忏悔方法就是它。"其实这也不对。

有些经典里面讲，要以安住空性来忏悔。米拉日巴尊者的传记中说，恒常念善法才能净罪障。意思就是说，经常忆念善法、做善事也能清净罪业。汉传佛教当中也有这样的情况，很多业力深重的弟子通过做善事，包括为寺院干一些粗活、承事僧众，也有清净罪业的机会。

所以，希望大家还是用各种方法来忏悔罪障。我们引导众生的时候，也要有一种善巧方便。

- **勇敢发心 净除罪障**

当你们修行了很长时间，却越来越没有进步的时候，我建议还是出来发心。也许发心一段时间以后，你的罪业就真正清净了。我想，忏悔不一定非要闭关念"嗡班匝儿萨埵吽"，也要出来为众生做一些事情。有些老弟子已经在学院住了十年、二十年，一般住了八九年以后，五部大论都已经学完了。这些人要么在学院讲经说法、闭关修行，要么出去弘扬佛法或者做一些发心的事情。

最近，我安排了一些人到工程上去监工、管财务。如果在学院待的时间比较长，出来发心应该还可以吧。但是有些人说："噢，这个人的性格不太好，脾气不太好。"这样的话，可能发心也很麻烦，因为脾气性格不好的人跟别人接触有一定的困难。

但是我希望你们还是勇敢地去发心，也许发心比闭关对你的修行更有帮助。因为闭关的时候谁都见不到，就自己这样坐着，那修行到底是进步了还是退失了也很难发现。如果你出来跟各种各样的人交往，就会知道："噢，原来我的正知正念还是很不错的，在不同的人群当中都不容易生嗔恨心。吃好的或不好的东西，睡在好的或不好的地方，都照样可以过非常淡定、坦然的生活。"这个时候，就很容易观察自己的修行。

所以，希望学会当中的道友们，包括密法班的学员和终身学员，能够出来发心。你们终身学员也并不是终身监禁，如果一直挂着一个终身学员的名字，却终身什么事都不做，只是在那儿挑拨离间、说一些是非，这不叫终身学员。终身学员是要终身为弘法利生做一些事情。

我个人倒不一定有什么希求，比如说，"我有时候特别饿，你终身给我做饭"，我不会跟任何人这么说的。但是，我很想做一些善事，那么有些人可以在学校里发心当老师，有些人可以管一些工程，有些人可以讲经说法。

- **要做的两件事**

现在，国外和汉地的有些地方非常非常缺少讲经说法的人，那我们这边也可以安排法师去讲。希望教务处成立一个人力资源处，可以安排两部分人出去讲经说法。一部分人专门用英文讲，现在世界上不通英文的国家基本上没有，如果哪里需要法师讲经说法十天、二十天，我们这边可以派人。有些

道友在学院学了那么长时间，连基本的法也讲不来的话，我是不相信的。另一部分人用汉语讲经说法，汉地很多地方、很多寺院都没有什么讲经说法，很多老百姓也没有机会听经闻法，尤其是一些偏僻的、经济条件不太好的地方，我们可以免费地去讲课。

有意乐去讲法的道友可以报名。当然，接受报名的时候我们还是要观察。报名的人一般有两种，一种是非常好的，一种是非常复杂的，后者想通过这种方式为自己寻找机会，所以一定要用智慧来观察。这是讲经说法的人才库，我们应该要具备。

另外是关于各个地方的发心人员。我看到今天听《心性休息》的人不算特别少，也不算特别多。昨天很多人听说我生病了，今天，这些人中的五分之一就来听正式的课了。如果我生病了都有很多人来看的话，一旦我真的死了，可能来的人比以往都要多，但那个时候来也没有用了。我希望很多人要真正地学习佛法，我再三地强调过，学习佛法要坚持十年或十年以上。

那十年以后该怎么做呢，要么你好好地去闭关，要么好好地跟家人在一起，边做事边修行。但在这个过程中一定要发心，我们的佛教需要大家做一些善事。现在国家也通过了《慈善法》，在这方面有很多宽裕的政策。

我想，如果我们都不做慈善的话，可能佛教在很多人的眼里是怪怪的。我以前在学院闻思，大概二十年没有出来，就像现在个别道友一样，基本上什么人都不见——领导也不见，寺院的人也不见，

每天都拿着一个长长的经夹，有时候光脚听课，有时候穿着破破烂烂的衣服，显示各种各样的形象，一直在闻思。

当时，社会上的很多人认为我早就死了，对我没有什么印象，因为我也没有出去讲经说法。十年前我忽然发觉，我们佛教徒不应该这样沉睡，于是跟堪布商量，要建一些学校等，从那时起就开始做一些世间的事务。

当然，刚开始有很多人理解，也有很多人不理解。但十年后的今天看来，如果佛教徒做些对社会有利、有帮助的事，比如办学校、建医院，或者为寺院做一些事情，人们就会认可佛教的行为。

所以，各个地方的佛教徒也不要太死板了。虽然一直闭关很好，但根据我自己长期的经验和教训，还是要出来发发心。

当然在发心的过程当中，希望你们还是要有清净的行为和语言。在我的发心人员当中，有一部分人是给我争光，人们都觉得他们特别好："堪布安排的发心人员有利他心，又非常精进，与别人的关系也非常好，各方面都不错。"但有一部分人，可以这么说吧，是给我丢脸，不管在哪方面，他表演不好的节目特别擅长，好的节目却经常演不出来。

所以在发心的时候，希望你们也注意一下自己的言行，这不仅仅是为了给我争光，你们也代表着佛教徒。我们到社会上的时候，一方面被视为慈善家，另一方面也被看作佛教徒，如果我们的行为连一个

世间人都不如，那就谈不上是出家人了。

有些出家人发脾气特别特别厉害，这样的话，世间人会对所有出家人都生起邪见。本来，如果一个人的行为不如法，人们不应该对这个群体的所有人都起邪见。比如说，一个英国人在这里干坏事，我从此就对英国的所有六千万人都生厌离心的话，那是不合理的。但是，人们都有这样一种习气吧。比如说，在我安排的人当中，如果有一个人脾气不好，很多人就觉得："噢，堪布手下的人都是脾气不好的。"其实不能这样一概而论，但是人们都喜欢这样去想。所以，我们的发心人员也应该注意。

我们学院有发心闻思班，希望你们自己报名。现在，学院里面的有些佛教徒应该出来活动一下，在学院已经免费吃了那么多年，现在却什么都不做，好像一切都是理所当然的，当一个小管家都不太愿意，除了吃喝拉撒以外什么都不想干，这也不是很合理的。我们作为一个人，在任何需要的时候都应该出现。

同样的，学会里面有一部分密法班的学员，我们特别开许你们听那么甚深的密法，但是你们的所作所为是不是真的超胜学显宗的人啊？你们在修行方面，是不是像一个真正的密法弟子？作为密法弟子的话，不管是修加行还是其他很多方面，都应该比一般人要好、要调柔。对于这些方面，我们每个人都需要观察自己，观察身边的人。

所以我希望，我们从今年开始做两件事情。一件事是，在学院的法师当中，安排一批人出去讲经

说法。不一定是安排堪布和堪姆们，虽然他们有时候也想出去，但是我不太想放。因为如果他们出去的话，各个班就会有一些损失，再加上，让他们稍微再稳固一点，到时候是有机会出去的。但是，下面有一部分人我们可以安排，要有两个组，一个组是用汉语讲，一个组是用英语讲。

第二件事情是关于发心人员。有些人格不是特别差的人，我们强迫要求他们到各个地方去发心，我昨天已经安排了几个人到学校、寺院里面，专门给我监工两年、三年。我到非洲去的时候，看到台湾的有些法师在那里发心，跟他们相比，我们在藏地和汉地发心是非常容易的。

在我们的学会当中，有些老发心人员已经退了，你们休息了三年、五年、六年就可以了，希望你们还是继续发心。毕竟大家在这个法脉当中受益了这么长时间，我想为了报答三宝之恩，大家还是要共同维护。

- **提供道场 功德无量**

今天，也特别感谢提供道场的人们。现在在汉地等各个地方，学法的人越来越多，而道场是很紧张的，但很多人都无条件地为我们提供。如果用金钱来衡量的话，每个月、每一年的租金那么高，我们要支付是非常困难的，但很多人把自己的无量殿提供给大家，用来讲经说法，其实这是最有功德的。因为，哪怕大家在你的房屋当中一起念一遍《普贤行愿品》，你所获得的功德也非一般世间人能得到的。

现在的很多城市里，大多数房子都空着，有些

小区里面亮灯的很少很少，因为人们以贪欲驱使而买了很多房子，但一直没有住。当他们离开的时候，也许一天晚上都没有住过，不如把所有的空房子提供给大家做道场，这样是最好的。因为现在有这么多空房子，而道场又特别紧张，如果把这些房子提供给我们做讲经说法的道场，那么闻思修行的功德有你的一分、也有我们的一分，这样是很好的。

我刚才讲了，米拉日巴尊者曾说，经常忆念善法就是一种忏悔的方法。所以我希望，很多人如果实在修行不下去，就出来发发心。当然要发心的话，人格不要特别差，不然也没办法的。原来有一个马尔康的人，他经常说："这个人将就过得去。"如果你的人格"将就过得去"，那么欢迎加入发心的团队；如果人格"将就过不去"——"将就"是什么意思？"凑合"是吧？

总之，我们要以各种方式来忏悔，其他宗教也有不同的忏悔方式，我们都应该认可。

己四、随喜支：

众生无量之福德，恒时我诚作随喜。

这里的"众生"包括佛菩萨，他们在世间做了许许多多善事，我们应该不起嗔恨心、发自内心地随喜，这样能获得同样的功德。

《大智度论》中说："'随喜福德'者，不劳身、口业作诸功德……"意思就是说，随喜他人功德的人，身体和语言没有做什么劳累的事情，却自然而然地积累了很多功德。当然，这也需要发自内心地随喜。

我也说过，有些人嘴上说“好随喜啊”，“这件事情很随喜”，但是他的心里很不高兴，这不是真正的随喜，因为真正的随喜是没有任何嫉妒心的。

在佛教戒律的《四分律》当中讲，波斯匿王的夫人叫末利夫人，她在女人当中极其美丽，而且很了不起，原因是什么呢？因为她生生世世对他人不生嫉妒心，所以生生世世具有无量无边的功德。

而我们世间人，经常因为别人获得功德而非常不高兴，如果内心不高兴，那外在的言语和行为自然也会极其地排斥，这样的话，善根就不能增上，所以我们要随喜别人的功德。

己五、请转法轮支：

为度一切诸众生，请转无上妙法轮。

佛陀成道以后没有立即说法，通过梵天的请求才开始转法轮。同样，现在有些善知识，包括有些法师确实讲得很不错，你们也应该请他们去讲课。

现在有些藏传佛教的法师到汉地灌顶的时候，去参加的人比较多一点；但是，如果有人到各个地方免费讲一些佛法的道理，去听的人就不多了。当然，要请藏族法师到汉地讲课的话，可能在语言等方面不一定具足条件——懂语言的人不一定懂佛法，懂佛法的人不一定有语言的能力，还有些人可能对讲经说法并不是很感兴趣，这样看来还是有一定的困难。不如在汉族法师当中，祈请那些人格稳重、戒律清净、具足善知识法相的人来转法轮。

- **重视请法**

现在汉地有一个最不好的习惯，就是不像藏地那样，各个地方都有非常多的人请法。像藏地寺院里的堪布、堪姆，包括一些辅导员，只要他们有空，就不断有人来请：“您到这里来传七天的法，我们把这边的人全部召集起来听课。”我们学院当中的藏族堪布、堪姆，基本上每一个法会都特别忙，因为请法的人太多了。但是在汉地，很多人好像只是把灌顶、供养当作佛法，却不懂真正地请法，很可怜。

我刚才也讲了，有时候众生还是很可怜的，一个上师圆寂的时候，去看的人可能是最多的，但那个时候去看已经没有什么用了。事实上，一个健康的上师真正在那里的时候，应该经常去请法。尤其是在汉族人当中，有一些法师确实讲得很不错，行为也清净，应该请他们去讲法，这些人自己也应该发心讲法。

但是我看到，有些法师自己讲法的意乐也不强，一提到讲经说法就说：“啊，我生病了！”“我胃不好。”“我出血了！”……我觉得讲经说法的话，肠胃不好也不要紧，晚上睡不着也没什么关系。很多法师不知道有没有人祈请，最好还是要讲法，哪怕在生命的最后时刻，也应该以讲经说法来度过，要把上师如意宝等作为我们的榜样。所以，希望汉地一些学佛的方法和传统要改过来。

在这个网络时代，有些习惯特别容易改变。而且汉地很多学法的人是年轻人，年轻人也很容易改变。所以，有些传统以前虽然没有，但是现在也可

以慢慢形成。

当然，如果所有的地方都请法师的话，人不一定够，这样的话，我们也可以在居士当中请一些很不错的佛教讲师和辅导员。当然，有些人嘴巴特别会说，但内心一点修行的境界也没有，这样并不是很好。但是，如果通过长期观察，确实知道某个人在佛法见解等方面都很不错，就可以经常邀请他们来讲法，跟他们互相探讨。而不要以嫉妒心去排斥："噢，这个人来讲的话，那我不高兴……"所以，如果有了嫉妒心就不会去请法，即使请了也会经常诽谤，有这种情况。

己六、请不涅槃支：

乃至有海未空间，祈请住世不涅槃。

乃至轮回的大海没有干涸之前，我们要祈请佛陀、上师、善知识们不入涅槃，不要舍弃众生，一定要长久住在世间，为众生转妙法轮。

善知识们为什么会示现涅槃呢？《极乐愿文大疏》中说有几种情况：

第一种情况是，佛陀、善知识们看到这个刹土的所化众生已经没有了，利生事业已经圆满了，就会示现涅槃。

第二种情况是，所化众生对恒常的执著太严重了，无常修得一点都不好，那么善知识也会示现无常。如果上师示现圆寂的话，大家从此就会产生一种无常心："噢，善知识都圆寂了，佛陀都圆寂了，那我们这个区区之身又有什么可靠的呢？"人们会

立即产生一种无常之念。所以，善知识也会以这个目的而示现圆寂。

第三种情况是，末法时代的众生有种种邪行，没办法度化，即使善知识住在世间，对众生也没有真实的意义，这个时候，善知识也会示现圆寂的[52]。

在这些情况下，我们应该请佛或善知识不要示现涅槃，要继续摄持末法时代的可怜众生，要这样去祈祷和祈请。

我以前也去过很多上师那里，祈请他们不要示现涅槃，但是每次都是过了几个月之后，那些上师们就圆寂了。当时，学院派我和其他堪布、活佛一起去了几位上师那里，当时还供养了法轮等。也许我们去祈请也是起了作用的，那些大德们即使多住世七天也可以吧。

我们确实也看得到，每一个上师住在世间的时间是有限的。所以在上师住世的时候，四众弟子应该团结和合、闻思修行，这是非常重要的。一旦上师示现了圆寂，弟子们可能就没有机会做这些事了，那个时候要受持上师的教法和教言，这也很重要。

比如说，上师如意宝已经圆寂十三年了，昨前天我们学习了他二十多年前的教言《胜利道歌》，这是最好的一种做法。作为世间人，亲人离开时可

[52] 《极乐愿文大梳》：“（他们示现涅槃有三种原因：）如果没有所化众生，则如无有水器不能显现月影一样，佛陀的色身也就自然融入法界之中；诸佛菩萨圣者们如若住世时间过长，众生则会有他们将恒久住世之想，导致对修法产生懈怠心理，因此为了使众生生起厌离心而示现涅槃；也有因末法时期刚强难化的众生邪行种种，暂时无法调伏他们而心生厌烦趋入涅槃的。”

能会抓胸口、拔头发，或者大声地哭；但作为佛教徒，一旦上师示现圆寂，弟子们会护持他的教法，上师如意宝生前也有很多的教言。

我们前面讲了七支供当中的顶礼、供养、随喜、忏悔、请转法轮和请不涅槃。其实，经常祈祷善知识不入涅槃也是自己得长寿的一个窍诀。很多人如果不想死的话，也可以多吃一些长寿丸，多念一些《药师经》。

《大圆满心性休息》讲完了以后，从今年开始，我准备讲一下《妙法莲华经》《药师经》《楞伽经》等汉传佛教当中比较著名的经典，我现在也在对照、安排。所以有机会的话，我也想跟大家分享汉传佛教当中，尤其是八宗当中的主要经典。《心性休息》可能还有七八节课，讲完以后也许会讲《心经》或《妙法莲华经》，到时候再看情况吧。

第五十一课

思考题：

【知识类】

1、什么是回向？请分别说明回向之处、回向的善根以及回向的方法，其中，未来的善根为什么也可以回向？如果以强烈的执著心回向，会有什么过失？

2、受持菩萨戒的正行和后行是什么？在正行时念诵三遍有何必要？

【修行类】

1、按照仲敦巴尊者的教言，世间功德最大、最好的修法是什么？哪些做法可归属于此修法中？学修佛法以来，你的心相续有何转变？以后打算如何做？

2、学习本课时，你是否于上师前受持了菩萨戒？是否生起了欢喜心？以后有哪些打算？

【生活类】

1、回向的本体是什么？与发愿有什么区别？回向有什么重要性？在平时行持善法时，你是否重视回向？今后打算如何做？

2、为什么说菩提心可以净化心灵？如何“锻炼心灵”？

我们现在讲第八品发菩提心。现在讲到了菩萨戒，受持菩萨戒有前行和正行，前行当中讲了七支供，前六支已经讲完了，今天讲第七回向支。回向支从善根回向菩提和回向的本体两方面来分析。

己七（回向支）分二：一、善根回向菩提；二、回向之本体。

庚一、善根回向菩提：

以此善根愿诸众，一同成就正等觉。

我们做供养、顶礼、忏悔、随喜、请转法轮、请佛不涅槃，有六种大的功德。《普贤行愿品》中也讲："所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。"这是我们经常念诵的。

我今天看到，七点半开始念诵的时候，网上的很多道友还没有来，到了八点钟才全部进入直播频道。也许有些人已经听到了前面的念诵，只是没有跟着一起念，但因为念诵和听课是一个完整的善法，所以，如果你的工作没有特殊情况，最好七点半就上网开始念诵。

我们在课前有二十多分钟的念诵，其中的每一个念诵都是很重要的。我每天的课诵也放在课前念，有《发心仪轨》《普贤行愿品》《大自在祈祷文》《释迦佛修法仪轨》《上师瑜伽》，没有课的时候念诵就间断了，觉得很可惜、过得没有意义；有课的时候，这些都一直能念诵。

我们课前的念诵当中有七支供，七支供中的每一个都有特别大的功德：顶礼的功德很大，随喜的功德很大，供养的功德很大，忏悔的功德也很大，还有请佛住世和请转法轮，这六支供都有特别大的功德，我们把这些善根都回向给一切众生。

所谓的回向，在《大乘义章》中讲："回己善法有所趣向，故名回向。"意思就是说，回转自己

所有的善根，令其有所趣向、有所去处，这叫做回向。因此，回向实际上就是令我们的善根有所趣的方向。比如说，我们在工厂里面做了一些产品，然后再运送到市场上去，卖给某些客户，这是世间的一种做法。同样，我们现在所做的善根要回向给谁，是回向给自己还是回向给众生，以什么样的方法来回向？这些都是很重要的。

大家都知道，将自己的善根回向给众生是最好的。当然，将善根回向给自己也是可以的——以我今天念经的善根，让我不要生病，让我发财，让我顺利。

而且，三世的善根都可以回向。《华严经》中也讲："众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。"意思是说，未来、现在、过去的善根都可以回向给一切众生，令其获得普贤地的佛果。

有些人可能会想："我过去所做的一切善根可以回向，现在所做的善根也可以回向，可未来才能得到的善根怎么回向呢？"其实，未来的善根也是可以回向的。我们在世间也有这种做法，比如我想把未来赚的钱给你，就可以先对你承诺："我现在没有钱，但是将来会赚到的，到时候我把其中一部分钱给你。"不管你后来是否真的赚到了钱，你确实提前对别人有过承诺，这种承诺也是一种回向。因此，将三世善根做回向也是可以的。

在佛教中，未来的很多事有时也可以提前开发和体现。比如说，有些人经常问我："明天发生的事情，我会在今天晚上梦得清清楚楚，这是什么原

因？”其实这在佛教里面很容易解释，按照《俱舍论》的观点，有一种法叫做得绳，如同有部宗认为，未来法的种子或习气可以提前成熟，所以，虽然明天的事情是未来法，还没有发生，但是它会提前显现一种习气或前兆。因此，我们对未来所做的善事也可以提前回向。

回向的方法是什么呢？最好是不要对善根特别执著，不要一直认为自己所做的善根是永远不会被摧毁的。为什么呢？因为一切法实际上都是如梦如幻的，我们的善根也是如梦如幻的，如果以如梦如幻的善根回向给如梦如幻的众生，最后也会获得如梦如幻的妙果，这是三殊胜当中最重要的一点。

我们经常讲的“三轮体空”，实际上并不是什么都没有，不像闭着眼睛什么都看不到那样，而是对自己所做的善根没有执著，因为善根的本体是空性的，显现是如梦如幻的；造善根者也是一样；所回向的对境——众生也是如此，在胜义当中是空性的，在显现上是如梦如幻的。我们可以以这种方式做善根，这样的善根是非常重要的。

现在有个别人对自己所做的善法特别执著，当然你在显现上执著也可以，但是不要认为这个善法是永远不空的、实有的东西。否则就叫做“缘白法”，佛陀说，执著白法就像食用有毒的食物一样[53]。因此从究竟的意义上讲，对白法也不要有实有的执著。

[53] 《般若摄颂》：“如吃杂毒上等食，佛说缘白法亦尔……”

庚二、回向之本体：

回向的本体是什么呢？所谓的回向就是将我们所做的善根转为菩提之心，并与大成就者的真实语、谛实语结合起来，回向给众生。

《文殊刹土功德庄严经》中讲："诸法依缘生，住于欲乐上，何人发何愿，如是而实现。"我们以前也引用过很多次这部经的教证，这部经还是很重要的。实际上，诸法都是依靠因缘的，而因缘也以心和意乐为主，因此，任何人在任何地方、任何情况下所发的愿，都是非常重要的因缘。

在汉地《大藏经》中也有这个教证，译为："诸法属因缘，乐欲为根本，如彼所希愿，获果亦如是。"[54]这个教证很重要，跟我们翻译的意思相同，也就是说，诸法都是属于因缘的，因缘的根本是乐欲（"乐欲"和"意乐"意思相同）或心，所以无论何人在哪里发愿，最后一定会获得如是之果。

在座的道友应该记住这个教证，它有不同的版本。在《前行》等论典当中也经常引用"诸法因缘生，住于意乐上"，它在藏文中的意思是，诸法是因缘生的，这种因缘一定是住在意乐的最顶点上——藏文当中的"贼（རྩེ）"是顶点、尖尖的意思。我们翻译的是"住于意乐上"，而汉文《大藏经》中译为"乐欲为根本"，"乐欲"也有"意乐"的意思。

总之，所谓的回向实际上是一种心，我们发什么愿、做什么回向，一定会实现。

---

[54] 出自《大圣文殊师利菩萨佛刹功德庄严经》。

当然，无垢光尊者说，回向与发愿有一定的差别。

所谓的回向是什么呢？是将自己已做的善根，以发愿文摄持而回向给众生，我们念《普贤行愿品》做回向就是这样的。

那什么是发愿呢？有些善根还没有做，但是发愿要做。比如，我发愿将来要修建一座经堂，我发愿将来要成佛度化无量的众生。有些发愿会结合发愿文，有些发愿只是在心里发坚定的誓言。

- **以谛实语发愿回向**

不管怎么样，发愿文和回向文都一定要用圣者的谛实语，无垢光尊者是这样讲的，上师如意宝也是这样讲的。我们念诵的回向发愿文，像佛经里面的《普贤行愿品》，法王如意宝的《愿海精髓》，都是获得妙果的圣者或佛菩萨的金刚语，以此作为发愿文是很重要的。

现在有些人经常说："我写了一个发愿文，你们念这个吧。""我写了一个回向文，你们要念这个。"其实，只有真正获得了一地菩萨果位以上的人才有这个资格。因此我们念诵的时候，一定要用圣者的金刚语，因为这些金刚语跟一般凡夫人所写的文章和论典完全不相同。

现在有些佛教徒确实也不太懂。有的弟子对自己很有信心的上师说："您要作一个发愿文。"他对上师的信心倒是很好的，但是一般来讲，最好念诵宗喀巴大师、麦彭仁波切、莲花生大士等以前公认的成就者所造的发愿文和回向文，比如藏传佛教

中的《极乐愿文》，或者是念佛经中的《普贤行愿品》等，汉传佛教当中也有很多这样的回向文。

有些学校里的老师也作一些偈颂让学生念，当然学生可能会听老师的，他们觉得："哇，这是我们老师作的，特别好！"但实际上，原来法王如意宝都很谦虚地说过："最好不要念我作的偈颂，你们想念的话，有那么多前辈大德的金刚语可以念。"

所以我们修持正法的时候，要真正地回向功德，这是很重要的。我们平时讲经说法之后，经常念"索南德义坛加惹巴涅……"[55]，意思是"此福愿获遍知果，摧毁作害之怨敌，救渡众生皆摆脱，生老病死三有海"。这个偈颂在《贤愚经》等个别经典当中有记载，是佛陀在因地布施身体时所念诵的回向文，所以我们讲经说法之后经常念诵。

有些不懂佛教的人可能会觉得，谁作的偈颂应该都没有什么差别吧？这样想是没有必要的。大家在选择念诵文的时候，最好是选择前辈大德公认的念诵文，这很重要。

- **回向的重要性**

关于回向的重要性，我在这里也给大家讲一下。如果没有如理回向，那么一旦遇到摧毁善根的因，比如颠倒回向、向别人宣扬、生嗔恨心，就会使善根耗尽；而如果做了如理回向，善根就被圆满地保存起来了，乃至菩提果之间都不会耗尽。所以回向很重要。

---

[55] 回向偈：索南德义坛加惹巴涅，托内尼波札南旁学匠，洁嘎纳其瓦龙彻巴叶，哲波措类卓瓦卓瓦效。

藏传佛教当中经常讲，行持善法要以三殊胜摄持。也就是说，行持善法的时候，最初以菩提心摄持；中间是正行无缘，以如梦如幻的方式行持善法，不夹杂烦恼；最后作如理回向。

我希望每一个听课的人，哪怕每天早上磕三个头或者是念诵功课，也应该有前面的发心和后面的回向。另外，大家在放生、用转经轮、修加行、听课，甚至上班路上念咒语的时候，也都要这样做。

现在有些人觉得拿念珠不方便就拿计数器，有些人比较方便就拿着念珠。其实，现在汉地城市里拿念珠的人越来越多了，有些人把它当作装饰品，有些人把它当作真正的念诵工具。

另外，我们在课前课后念诵的时候，也要使用转经轮。我刚才看到，学院里面的道友大多数都拿着转经轮。我们以前要求，在听课前后接近四十分钟的念诵时间里都要用转经轮，这个功德是不可思议的。我自己在家里或者出去的时候，确实没有时间用转经轮，但是在念诵的时候可以用，因此，我们利用课诵的时间用转经轮也是很好的。

不管怎样，用回向来摄持的话，善根是永远不会耗尽的。在《大乘理趣六波罗蜜多经》中有个很好的比喻：天上降下的雨水，如果落到大海里面，那么在海水没有干涸之前，这一滴雨水也不会干涸；如果雨水落在草原、山坡等陆地上，那么只要太阳一晒，这滴水马上就会干涸、消失不见。佛陀说：如果善根被回向摄持，那么就像水滴落入大海一样，乃至菩提果之间都不会耗尽；如果善根没有以回向摄持，就像水

滴落到陆地上一样，很快就会被其他因缘所摧毁[56]。

- **回向文**

因此我们做完善法以后，如果时间比较充裕，就念《普贤行愿品》来回向；如果没有这么长时间，像我们学院的话，就经常念法王如意宝的《愿海精髓》；如果连这个时间都没有，就念“索南德义……”这个四句偈，或者念《普贤行愿品》中的“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”[57]，这种回向方法也很好。

如果对三轮体空、三殊胜都不太懂的话，那就可以想：“诸佛菩萨怎么回向，我们就怎么回向。”这句话很重要。比如说，今天这堂课已经讲完了，我要回向，但我不懂什么是如梦如幻，也不太会观将善根回向给三界所有众生，那我就可以想：“文殊菩萨、释迦牟尼佛为主的诸佛菩萨如何回向，我就如何回向。”这只要短短的几秒钟就可以完成，我想很多人都会懂的，所以这是窍诀性的回向方法。我自己觉得这种方法很好，而且大德们在相关教言中说，用这种方法完全能得到真正回向的功德。

我希望今天听课的人，每堂课都有一个不同的

---

[56] 《大乘理趣六波罗蜜多经》：“如是三业所修诸善。皆悉回向无上菩提。复愿一切众生咸成正觉功德无尽。广大如法界究竟若虚空。穷未来际无有休息。譬如虚空密云弥布降注大雨。若至陆地砂卤之处不久便干。若雨一滴入大海中。海水未竭其雨无尽。菩萨所作功德亦复如是。若为自身求于解脱。如陆地雨不久还干。若为法界一切有情。修于善业投涅槃海。以大悲愿众生无尽善亦无尽。”

[57] 回向偈：文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

收获，而且在行为上也要观察，自己有没有照此去做。如果还没有做，那么从现在开始，在有生之年乃至生生世世，你就一直这样做，不要有很多变化。比如说，你在二十多岁得过回向的教言，到了九十五岁还是按照这个教言去做，这是真正得到了教言，也是真正的听课。

听课时所得到的道理最好终生受用，不能今天听一个教言，明天就忘了，后天听一个教言，大后天又忘了，而且听的时候还偶尔打瞌睡、散乱——现在城市里面的人甚至边听课边玩手机，这只是形式上的听课，不一定能真正获得功德和利益。

关于回向，我就简单介绍这么多。下面讲，发菩提心之前要净化自相续。

戊二、净化自相续之理：

犹如洗净之布匹，染色色彩极鲜明，

以此前行净相续，明现正行之胜心。

这里讲，我们要在自相续当中生起菩提心的话，应该提前做好各方面的预备工作。比如说，我们要考试的话，之前要有一个预备工作，做任何重要的事情都要有一个前行。

“犹如洗净之布匹，染色色彩极鲜明，”同样，如果你要给一块布染色，一定要先把布匹上的油脂等垢染洗干净。如果没有洗干净，基础就没有打好，即使已经染色了，效果也肯定不好，染上的颜色不可能特别鲜明。

“以此前行净相续，明现正行之胜心。” 同样的道理，在真正发菩提心之前，我们的心相续要得以清净。用什么方法来清净呢？实际上就是用前面讲的积资净障。

有一个弟子问仲敦巴尊者，世间功德最大的、最好的修法是什么？尊者说：唯有两种，一是积资，二是净障；净障要通过忏悔，积资要通过七支供里的其余六支。

- **前行的重要性**

其实，修五十万加行也是积资净障的最好方法。有些人经常说：“唉，我每次修完加行都很累、很困啊！修加行太累了，我磕头都磕不动。前天我磕了一千个头，昨天磕了五百个，今天磕了三百个……”第一天还磕得比较多，然后就从一千降到五百、三百，最后降到五十，五十持续一段时间，又降到二十，后来又不行了，每天只磕三个头，最后连三个头也不磕了——从一千个头降到三个头，最后不敢磕了，只好感叹：“哇，修五十万加行很困难！”

修加行是有一点点困难，但我们还是要修。因为我们相续当中的业力和烦恼还没有消尽，如果没有下一点功夫的话，自己的心就会一直是很乱、很脏的，所以我们应该依靠磕头、皈依、发心、修曼茶罗、念百字明等来积资净障，这样修持之后，自相续才会逐渐得以清净。

有些人不知道前行的重要性，其实前行是很重要的。比如说，我要盛装一些很好的牛奶，那么首先，

我要把装牛奶的碗或瓶子洗干净；如果没有洗干净，即使把牛奶装到了里面，最后也不能喝了。因此我为什么说，在听闻大圆满的正行之前一定要修完加行呢，也是这个道理。

有些人说："我在其他上师面前修了。"如果这是真的，而且这位上师是真正的善知识，要求也很严格，这样倒是可以。但是我不知道到底是不是这样，就很难说。

所以，大家在听受密法前，还是统一按照我们这边的要求来修加行，否则也不好认可。虽然我对所有的高僧大德都有信心，但是在修行这个问题上不能作假，否则对别人也不一定有利。如果我们通过五十万加行、七支供等，令自相续真正清净了，就可以接受密法的正行。

你看受持菩提心的话，也要通过七支供来净化自相续，七支供修好以后，就可以按照传承仪轨来受菩萨戒。同样，听受密法的正行之前，也一定要按照前辈大德的要求来修加行，修完之后，你的基础会打得很好，心相续会得以清净，那与正行相应的殊胜的心就可以明现。否则，再怎么修也许都有一定的困难。

所以仲敦巴尊者也说，修行主要是积资和净障，二者都可以涵括在七支供当中。其实七支供也是菩提心的前行，非常重要。因此，我们在修学过程当中要经常修七支供。我们念《上师瑜伽》《普贤行愿品》的时候，前面都有七支供。如果是自己个人修，而且实在没有很多精力的话，就念一些简短的偈颂，

比如“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道”，并发自内心地想“我要顶礼、随喜、忏悔等”，然后再受持菩提心，这样的话，每天的功德的确是无量无边的。

所以，有智慧的人做一个小小的善事，功德就非常大；而没有智慧的人，虽然花了很多精力、金钱和时间，但是因为不具备方便性，最后的效果不一定很好。

有些人学佛的时间很短，但是效果却特别好——转变得很快，也很稳定，就像世间人所说的“稳中求进”，而且人格也很稳重，从来不会变化。而有些人虽然修了很多年，但最后还是出现一些问题，不要说修行的结果，连世间基本的人规都不具备。

那天我说，个别人在学院已经住了二十年了，该发心了，我就派他到个别地方去发心，结果让人去叫的时候，他连门都不开。你们可能会想：“啊，学院有那么坏的人啊？”不管怎么样，事实就是这样。所以，大家也不要认为佛学院的人全部都是好的，即使是住了二十年的人，最后连发心都没办法。

按理来讲，我传法二十年了，如果没有给我其他什么供养的话，那在一个夏天、几个月当中做个事情，我觉得是应该的。如果我在一位上师面前听了二十年的课，最后这位上师需要我做事情，我应该会很欢喜地去做。而我亲自派了几个人去叫他，结果他连门都不开。之前他说：“我生病了，身体不太好。”也许有什么其他原因，我不知道。

现在汉地有些居士认为，只要是佛学院来的人，肯定百分之百都是“那烂陀寺”来的。有些人甚至只在佛学院待过三个月，别人就对他特别尊重地说：“啊，您是色达五明佛学院来的师父，我要对您供养、顶礼、随喜……”

在世间也是一样，有些人从清华大学、北京大学、哈佛大学出来一段时间以后，不要说对社会有什么贡献，即使是自己的人身安全有时也难以保证。同样，佛学院毕竟是一个人世间的道场，大家还是应该有智慧。

我自己有时候也想：“我讲经说法这么多年了，有些人也听了那么长时间的课，那发心三五个月的话（藏地的夏天最多只有五个月），按理来讲是很简单的事情。”但如果修行不好的话，即使是所谓佛学院的人，可能也做不到。

我看到很多广告里说，喇荣佛学院是“心灵的净土”——现在有人专门花750块钱来旅游。但我个人觉得，不要说来旅游三天会得到效果，即使待十多年、二十年，心灵可能也还没有清净，也没有获得真实的快乐。所以，什么事情都要一分为二来对待。

总之，要修正行的话，前行很重要。

戊三、以此可积无量福德之理：

此福德果无有量，遍布法界虚空界。

我们前面所讲到的七支供——顶礼、供养、随喜、忏悔、请佛住世、请转法轮和回向，其福德是无量无边的。《德藏请问经》中也说：“……彼之福德量，

恒时遍虚空。”就是说，七支供的福德量遍于虚空。“遍于虚空”不是指在虚空当中消失了，而是说福德的量广如虚空、无量无边。

我看有些居士还是很不错的，对这些道理真的有信心。《普贤行愿品》当中的七支供，基本上每一支对应一个偈颂，最后有一个总结文。表面上看来，这个念诵只用几分钟就完成了，但实际上它的功德很大。而且在念诵时，我们最好在心里也这样想，虽然不一定马上能把随喜、忏悔等所有功德都观想起来，但起码要先懂得七支供的功德极其广大无边。

大家应该知道，七支供在佛教中非常重要。我们以后在生活当中的行持也很重要，包括到寺院等处磕个头，在佛堂里做一些供养，听到别人的善根时随喜，其实对很多人来讲，这些应该可以做到，不是很困难的。

下面讲真正的正行——受菩萨戒。

丙二、正行：

三诵皈依佛法僧，祈佛佛子垂念我，

如昔善逝及菩萨，发菩提心守学处，

我今为利诸有情，发菩提心守学处，

未救护者我救度，未解脱者令解脱，

未得安慰我安慰，令诸众生得涅槃。

下面我们要真正地发菩提心。今晚听课的人，你们愿意发菩提心的话，我也现场给大家念这个偈

颂，你们先明白这些内容，然后心里也这样观想。

“三诵皈依佛法僧，祈佛佛子垂念我，”我们要念三遍“皈依佛、皈依法、皈依僧”，然后祈祷佛陀和佛子垂念我，心里想：“你们一定要关注我、垂念我，我在这里有一些话想说。”想说的是什么呢？

“如昔善逝及菩萨，发菩提心守学处，我今为利诸有情，发菩提心守学处。”以前有无数佛陀和菩萨都曾经发过菩提心，并且守护菩萨的学处（即菩萨的戒律）。我们也要立一个誓言：“十方诸佛菩萨，你们今天要垂念我，听我向你们发愿：十方世界所有的佛菩萨以前发过菩提心、受过菩萨戒，今天我为了利益诸有情，也要发菩提心、守护菩萨戒的学处。”每个人都要这么想。

那为什么要这样发愿呢？

“未救护者我救度，未解脱者令解脱，未得安慰我安慰，”没有被救护的众生，我要去救度他们；没有解脱的众生，我要去度化他们，令其解脱；世间还有很多可怜的、没有得安慰的、没有人帮助的、没有人护理的人，我要去安慰和帮助他们。

像慈慧等很多慈善机构，在几年当中组织了千余次活动去帮助老年人，他们是没有人安慰的，给他们安慰和帮助就是菩萨的行为。我们不但口头上这样讲，实际上也会这样做。

“令诸众生得涅槃。”让他们暂时获得人天福报，究竟获得真正的涅槃佛果。

接下来，我念三遍受菩萨戒的仪轨，你们也跟

着我重复三遍，同时心里观想前面偈颂的内容："请诸佛菩萨垂念我，我要发愿：如同往昔十方诸佛菩萨发菩提心、守护学处一样，我今天也要为了利益众生而发菩提心、受持菩萨戒，目的是让众生得到救度、获得解脱、受到安慰、证得涅槃。"

等会儿我用藏文念诵，因为无垢光尊者的原文是具有加持的金刚语，大家今天一起来受持菩萨戒。

以前讲《入菩萨行论》第三品的时候，我也现场给大家传过菩萨戒。这次如果我们提前打个广告，说今天晚上传授菩萨戒的话，可能网上参加的人会更多，但是因为我当天才看的这个内容，所以没有来得及通知。不过也没事，有缘来参加的人也比较多。

人生是很短暂的，我希望你们还是好好地发菩提心。我们凡夫人发了菩提心、受持了菩萨戒学处以后，也许有时候会犯错误，但是我们可以忏悔，菩萨戒也可以恢复，而且以后，我们每天都可以自己受菩萨戒，所以今天也是个很好的机会。

我们观想在诸佛菩萨面前，为度化众生而受持菩萨戒。今天也是个特殊的日子，大家要想："我今天亲自、真正地为众生而发了菩提心，以后在各方面应该努力。"下面我给大家念诵，大家跟着我重复。

（大恩上师传授菩萨戒）

今天大家都受持了菩萨戒。在受持菩萨戒的过程中，内心一定要观想，如果内心当中没有想，光是口头上念诵发心偈，功德也不是很大。华智仁波

切在《前行》中也说过，念发心偈时一定要以菩提心摄持，否则即使念诵了十万遍，连芝麻许的实义都没有[58]。当然，华智仁波切的说法比较严格，很多大德解释这句话的时候说，并不是一点功德都没有，只不过是因为功德不大才这样形容。因此，我们内心当中一定要生起利益众生的心，这是很重要的。

丙三、后行（略说精进修二菩提心）：

当于昼夜三时中，勤发二种菩提心。

我们应该在一天当中发三次菩提心，即在早上、中午和黄昏，都尽量地发愿菩提心和行菩提心。

这样的发心是很重要的。如果我们没有发真正的菩提心，那将来不一定能获得真正的圣果；而且，世间所有安乐也是以菩提心为根本的。

《佛说华手经》中说："世间出世间，一切诸乐具，当知此等事，皆因菩提心。"我们要知道，世间和出世间所有的快乐，其因缘和根本全部是菩提心。所以，希望获得快乐的人应该修持菩提心。

我们经常讲，在天气炎热时所感受到的一丝凉风，是曾经发菩提心帮助别人的结果；每个人身体的各种痛苦和不安，是自私自利心和危害众生而导致的；今生当中所有身心的快乐，都是因为利益众生而得到的。这是一个非常明显的因缘关系。

---

[58] 《前行引导文》：发心时，生起菩提心是很重要，即所谓"发心不为主，生心乃为主"之说。所以自相续中一定要生起慈悲心、菩提心。反之，如果没有生起菩提心，只是口头上念诵数十万遍发心偈，也没有芝麻许的实义。

所以，我生病的时候就会想：“我曾经害过众生。”我哪里痛的话也会想：“我以前肯定害过众生的这个地方，所以我还是心甘情愿地承受，没办法，这是因果报应。”今天心情比较快乐的话，我也会想：“这是由于菩提心的因缘而产生的。”这些也有佛经的教证依据。

为什么我刚才给大家念受戒仪轨的时候念了三遍，我们课前念发心仪轨的时候也要念三遍呢？下面讲“三诵之必要”。

乙四、三诵之必要：

一诵发愿菩提心，二诵发行菩提心，

三诵可令愿行心，获得稳固与清净。

念第一遍的时候是发愿菩提心，前面已经讲过什么是愿菩提心和行菩提心，我在这里就不讲了。为什么要念第二遍呢？此时是发行菩提心。那为什么要念第三遍呢？是为了令愿、行菩提心得以稳固和清净。

世间人经常说，非常重要的事要重复地说；现在也有人说，重要的事要说三遍。所以很多人会说：“我想你、想你、想你。”这样的话，第一遍是发愿菩提心，第二遍是发行菩提心，第三遍是为了使这样的菩提心得以稳固和清净。

实际上也可以这么讲，比如有人会说：“你千万千万千万不要忘记，你不要忘记，不要忘记，不要忘记。”说了三遍的话，每一遍都有不同的重点。

同样，我们念皈依、发心时也要念三遍，每一遍都有不同的提醒作用，也表示所念的内容很重要。

下面讲“当生欢喜心”，我们都发了菩提心，应该生起欢喜心。

乙五、当生欢喜心：

从即日起我成为，诸众生存之根本，

亦得佛子菩萨名，不畏三有利众生，

恒时唯勤行饶益，以使人生具实义。

“从即日起我成为，诸众生存之根本，”有些人以前可能没有发过真正的菩提心，只是表面上发了菩提心，不是真正想要利益众生。那么今天，我们真正发了菩提心，所以从 2016 年 3 月 31 号开始，我们的生存就是为了无量的众生，不再是为了自己。

“亦得佛子菩萨名，”真正发了菩提心之后，我们也可以叫做佛子、菩萨——以前我们叫凡夫，现在就可以叫菩萨。为什么呢？因为我们内心当中是真的想要利益众生。

“不畏三有利众生，”真正有了菩提心的话，就不会害怕三有，尤其是不会堕入地狱。《华严经》中讲，有了菩提心就不会堕入三恶趣[59]。

---

[59] 《华严经》：“善男子！若有能发阿耨多罗三藐三菩提心者……令断一切恶趣流转故，令舍一切诸苦难处故，令息一切贫穷根本故，令生一切人天快乐故，令得亲近供养一切善知识故，令得听闻受持诸佛广大法故，能令修集一切菩萨菩提分法故，能令增长一切功德善法根芽故，能令熏发一切菩萨无漏智种故，能令智光普照一切差别智道故，能令究竟住于菩萨真实智地故。”

“恒时唯勤行饶益，以使人生具实义。”我们要恒时精勤地饶益众生，以使人生具有真实的意义。

如《入菩萨行论》所讲，从发了菩提心的那一刻开始，我们的名称就变成了“诸佛菩萨的长子”，即“佛子”“菩萨”，我们的身体也成为了人天的供养和顶礼之处；当我们有了真正的利他心，这个人身就具有了真正的意义[60]。所以一般来讲，真正有利他心的人，他的人生是最快乐、最有意义的。

- **以菩提心净化心灵**

有一部佛经叫做《大方等大集经》，其中说：“如火能焚干草木，菩提心能烧烦恼。”现在有些世间人觉得自己烦恼特别重，今天生嗔恨心，明天生嫉妒心，后天生贪心，甚至在一天当中也会有各种各样的不良情绪，如焦虑、抑郁、恐慌等，心态非常不稳定，没有安全感，其实这些都是由自私自利心导致的。

这种缺乏安全感的心，实际上就是在想着自己，越想越害怕、越想越有恐惧感。如果我们每天都想着利益众生，烦恼就会烟消云散，就像刚才讲的“菩提心能烧烦恼”，菩提心真正能烧尽相续当中的所有烦恼。所以，很多人发了菩提心之后，人生应该过得很快乐。

现在，国内外很多讲师经常讲关于幸福的话题，但是，如果是出于自私自利的心，可能越讲幸福越

---

[60] 《入菩萨行论》：“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”

痛苦。有些人听了很多关于幸福的课，但是不但不幸福、反而非常烦恼。

如果你经常听一些利他的课，那么即使处境艰难，可能你也很容易面对。比如说，你被疾病折磨着，或者因前世业力而处在特别不好的环境当中，但是如果你有一颗利他心，那就根本不会把自己身心所承受的折磨、不安或不顺利当作什么事情，而是想："我自己怎么样都可以，无所谓的，只要我的躯体对众生有利，哪怕是能利益众生一天，我就去做；如果我这一辈子实在对众生没有利益，我就发愿下一辈子利益众生，我要赶快换一个身体去利益无量的众生。"从阿琼堪布和无著菩萨的传记当中，我们也可以看出来，这些菩萨的精神和状态跟我们凡夫人完全不同。所以，发大乘菩提心也许真的会促进心灵的健康，这也是很重要的。

现在很多人对健身很重视，在西方国家，人们经常说"要提高新陈代谢率"，这种说法好像在中国提得比较少。很多西方人通过跑步等运动，让外在的身体健壮起来；通过吃蔬菜、水果和谷物等绿色食物，让身体内在的运行趋于正常。通过运动和调整饮食，身体就会很健康，肥胖问题以及某些疾病很快就能得到解决。

但是，我们不仅要提高身体的新陈代谢率，更重要的是提高心理的新陈代谢率——陈旧的自私自利心和烦恼心要通过修行来净化。如果心理更加健康，也许身体也会随之更加健康。我们还要经常运动，有些佛教徒学佛之后好像就不爱动了，天天都关着

门，拿个转经轮，有人敲门也不吭声，这也是比较可怕的。

现在有些人想闭关，但我不太希望他们闭关。今天有一个人说："我要闭关。"我说："你不要闭关，还是出来发发心、散散心、放松放松，经常不运动的话，对身体也不好。"一般闭关的人身体特别差，因为天天都这样坐着，那站起来的时候也不行的。

我看澳大利亚和加拿大的人每天跑步，身体特别健康。他们是用环城跑来锻炼身体，如果我们用"利他的环城运动"来锻炼心理，可能会更加健康。否则，以自私的心一直闭关，效果不一定会好。如果闭关闭得好，那是很好的，就像以前的大成就者们，从山洞里出来的时候都真正想要利益众生。但是现在有些人，如果闭关闭不好，原来是一个很正常的人，七天或一个月之后出来的时候，眼睛都是红红的，很多人都不敢看他，不要说是成就，连说话都颠颠倒倒的，这种闭关恐怕有点危险。

作为佛教徒，我们的心理需要净化，而利他心就是锻炼心灵的一种非常好的方法；身体也有必要锻炼，有时候可以转转佛塔，附近没有佛塔的话，也要经常出去做一些运动。

生老病死是每个人都需要面对的，但是如果方法得当，就像很多先进国家的人，凭借药物、锻炼和科学理念，寿命还是比较长的。如果在身体健康的基础上，再辅以心理健康，也许我们会过得更快乐。这个时候，即使不上幸福课，我们也会自然而然知

道如何获得幸福。

《大车疏》中有个《华严经》的教证[61]，我在汉地《华严经》第三十四品中也找到了相关内容，你们有兴趣的话也对照一下。这是善财童子和弥勒菩萨的对话，其中有很出名的偈颂，很多善知识也经常引用这些道理，你们方便的话自己多看一下。

[61] 《大圆满心性休息大车疏》：对于获得菩萨戒者立即要广说菩提心之利益，《华严经·第四十品》中记载："善财童子于文殊前发心后，为寻菩提心学处而从南方去往南方。尔时至尊弥勒正于南方海滨由毗卢佛严饰的'具藏'宫殿中为数十万菩萨眷属所围绕而说法。善财童子从五百由旬外望见此情此景后兴奋不已，急忙顶礼。弥勒菩萨见后伸右手为善财摸顶，并向诸眷属赞颂善财童子言：'且看意乐清净者，坚财之子名善财，寻求殊胜菩提行，来至智者我面前。'又言：'善来善来慈悲汝，善来弥勒坛城中，善来寂静调柔尊，行持之时疲倦否？'善财童子合掌请问：'圣者，我若真实趋入无上菩提正道，不知该如何励力而持菩萨行，请您明示。'弥勒菩萨答言：'善男子，你已为善知识所摄受。何以故？善男子，菩提心乃诸佛法之根本，犹如种子；可令一切众生善法增上，犹如良田……'"直至如点金剂、如珠宝等直接宣说了二百五十种比喻。之后又说："菩提心具有此等及其余无量利益。"若想详知，当阅此经。

第五十二课

思考题：

【知识类】

1、请解释：正知、正念、不放逸。

2、菩萨戒的二十条学处有哪些？请具体说明。

3、请解释：四黑法、四白法。

【修行类】

1、如何修持自他相换？修持此法会使自己真正得到众生的疾病等痛苦吗？为什么？对于缘起的道理，你是如何认识的？

2、为什么说要守持菩萨戒就要具足正知、正念、不放逸？如何具足？

【生活类】

1、为什么说精进是获得人生快乐的最好方法？你打算如何精进？

2、对于“以清净心利有情”这条戒，你打算如何守护？

下面继续讲菩萨戒。前面我们受了菩萨戒，之后一定要守持菩萨戒。菩萨戒的学处次第有三个方面，一是应时之理，二是广说自他相换等，三是具足正知正念。

乙六（学处次第）分三：一、应时之理；二、广说自他相换等；三、具足正知正念之理。

丙一、应时之理：

清净善心良田中，生长二菩提心苗，

为令清净及增上，应当严谨守学处。

“清净善心良田中，生长二菩提心苗，”菩提心需要什么样的环境和因缘才能生起呢？就像一颗种子，具足阳光、水分和肥沃的土壤时可以长出苗芽，而生起菩提心需要的是一颗清净的善心——人一定要心地善良，在清净善心的良田中，才可以生长愿菩提心和行菩提心的苗芽。

如果心特别恶劣，就很难生起菩提心。有些人因为前世的业力，今生的性格特别恶劣，不要说生起出世间的菩提心，连世间基本的善心和良心都没有。所以，要想培育出菩提心的苗芽，就要有一颗善妙的心。

“为令清净及增上，应当严谨守学处。”有了菩提心之后，我们一定要护持它，使之越来越清净、增上，这就必须要守持菩萨戒。

下面会讲，菩萨戒有二十条，对此一定要护持。如果没有护持菩萨戒，或者最初没有受菩萨戒，那么念佛、拜佛、放生、学习佛法等有没有功德呢？有是有，但功德不大。甚至按照一些大乘经论的观点来讲，没有以菩提心摄持的善根，全是以自私自利为中心的，这是一种魔业。《华严经》中也讲：“……所谓忘失菩提心修诸善根，是为魔业。”也就是说，忘失了菩提心以后所修持的善法，实际上是魔业。

有些人可能会想：“我好好地念佛、放生，怎

么会变成魔的事业呢？”实际上，我们行持善法需要以菩提心来摄持。佛陀在《华严经》中用无忧树的比喻说明了，即使善根微不足道、极其渺小，如果以菩提心摄持，也会变得广大无比。所以，要想使自己的善根广大无边，一定要受持菩提心。但光受持了菩提心还是不行的，还要学习菩萨戒。我们以前讲过《三戒论》等，也讲过菩萨戒。

前段时间我也给大家传过菩萨戒，但光有一个菩萨戒是不行的，还要学习怎样守菩萨戒。作为大乘佛子，一定要懂得菩萨戒的学处，否则，就像出家人虽然已经出了家，但没有学戒也是不行的。

我看新闻中说，前两天缅甸前总统已经出家了，现在在不断地学习戒律。因为他之前一直忙着国家大事，肯定没有时间学，而且，有些别解脱戒的学处在没有出家之前也不能学。即使他原来是总统，出了家以后也是一个出家人，我看到他的相片时，觉得还不错、很好的。如果他认为“我是一个国家总统，出家以后什么戒都不用学”，那也是不行的，还是要依止一个老和尚去学戒律。

同样的道理，我们这里富贵的人也好，领导也好，虽然你的身份和智慧是很不错的，但是既然入了大乘佛教，就要一心一意学习大乘的戒律，这对你有非常大的帮助。

丙二、广说自他相换等：

前面讲了，生起菩提心一定要有善心的基础。上师如意宝也讲过，出离心、菩提心和无二慧的产

生要以人格贤善为基础。在《三主要道论》中只讲了出离心、菩提心和无二慧这三者，而上师如意宝说，在这三主要道的前面，其实还需要贤善的人格，这是基本的要求。

对于这一点，各个地方学佛的修行人也要观察自己的相续，看看自己到底是善人还是恶人？虽然每个人都觉得自己很不错，但真的是这样吗？有时候我们可以看出来，一旦自己前世的习气爆发就很难控制，但从总体上来说，每个人也有自己的约束能力和控制能力。

观想众苦自取受，自之安乐施众生，

愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。

愿学处修四无量，为断违品当护心，

行心学处行六度，为断违品当精进。

"观想众苦自取受，自之安乐施众生，"《心性休息》不像其他论典，字面的意思是比较好懂的。颂词中说，观想自己去代受众生的所有痛苦，并且把自己的所有安乐都布施给众生，包括天气炎热时能感受到凉风的快乐，饥饿时能吃到面包的幸福，这些都要布施给众生。

"愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。"发愿乃至菩提之间不离这样的修行，不断地轮番修炼这样的施受法——将众生的痛苦由自己代受，将自己的快乐布施给众生。

在《修心七要》中，有以呼气吸气的方式来修行；

《前行》当中也有断法（革萨里）的修法，这也是一种施受法。

“愿学处修四无量，为断违品当护心，”愿菩提心的学处主要是四无量心，为了断除四无量心的违品——其反面的无慈心、无悲心、不舍、不喜这四种心，要以正知正念护持自心。

“行心学处行六度，为断违品当精进。”行菩提心的学处是什么呢？就是布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧这六波罗蜜多。为了断除六波罗蜜多的违品应当精进修学，其中布施的违品是吝啬，持戒的违品是破戒，安忍的违品是嗔恨，等等。

前面讲，我们要修自他相换，有些人想：“我不敢修自他交换，如果众生的所有痛苦由我代受，我会很痛苦的，因为众生当中，有些是有传染病的，有些是有痞疾病的……”实际上，自他相换是一种修炼方法，在这样修炼的时候，你不但不会得这些病，反而会使自己身上的病魔和痛苦自然消除，这是一种非常奇妙的缘起。当然，我们首先需要有自他相换的心力。

总而言之，我们要在多生累劫、生生世世当中具有真正想利益众生的心，这非常重要。有了这颗心，无论你变成什么样的众生，都可以随时发现它——即使你变成动物，即使你变成一个特别卑贱的人，利他的心一直不会舍弃。

如果我们有害心，它也会世世代代被引发出来。《众许摩诃帝经》中讲到，在悉达多太子成佛之前，

有一次和提婆达多在一起，提婆达多看见天空中飞过一群天鹅，就开始射箭。有一只天鹅被射伤，落在了悉达多太子面前，太子帮它拔掉箭，并让它飞走了。

后来，提婆达多派人去取射下的天鹅，悉达多太子说："我发菩提心，常行慈愍行，利益诸有情，不欲见损恼……"他说："我是发了菩提心的，要恒常行持慈悯众生的行为，我要饶益一切有情，根本不愿看见众生受到损恼，所以我就把天鹅放了……"提婆达多听到之后很不高兴[62]。

- **缘起的力量**

人们生生世世有不同的根基，我昨天跟大家讲的是人们有不同的习气，大家一定要记住这一点。如果前世行善比较多，阿赖耶上就有很多善的习气，到了后世，这些习气自然而然会显现出来；如果前世造恶比较多，后世的恶行也会非常多。这在佛教中叫做等流果。

其实这样的道理，我们在生活中也可以发现。比如一些很小的孩童，父母根本没有教，他就可以跳各种流行的舞蹈，唱一些流行的歌，世界上发现了很多这样的案例，我们在这里不用说。其原因是什么呢？就是因为有一个心的相续，在心的相续中有很奇妙的习气种子，有了这个种子，将来就可以

[62] 《众许摩诃帝经》："……太子闻言。即与眷属及诸臣僚。同出迦毗罗城。往彼园中随意游戏。时提婆达多见一飞鹅从空而过。挽弓仰射堕太子前。太子见之嗟念伤害。与拔其箭放鹅飞去。提婆达多遣人取鹅。太子告曰。我发菩提心。常行慈愍行。利益诸有情。不欲见损恼。所有飞鹅拔箭放去令彼安隐。汝宜回心勿生嗔恨。提婆达多闻是语已。默然不悦。"

呈现相应的习气。

其实现在的很多网络技术，也是佛教中缘起性空的体现，我们真正去观察的时候就会发现这一点。比如说，我在这里发一个微信，新加坡的一个人几秒钟之内就收到了，而新加坡到我这里有这么远的距离，我所传递的声音或影像是去还是不去呢？真正用智慧来观察，可以说它是不来不去、不生不灭；但是因缘具足的时候，声音或影像的确可以在那边出现。

我自己觉得，在这个不可思议的网络时代，我们的所见所闻都体现了缘起的力量。比如说，一个人在新加坡跟我讲一句话："你身体好吗？你今天早上吃饭了没有？"我在几秒钟之内就听到了，然后回答他："我吃了，喝了一碗稀饭，还吃了泡菜，泡菜很不好吃……"他就说："噢，我也吃了泡菜，这么奇妙啊！"那这个声音是借助什么来传播的呢？虽然我们知道有所谓无线电波的力量，但是在佛教里面，我们把这种力量叫做缘起。

同样，习气从前世传到今世所借助的很多因缘，也叫做缘起——观察的时候它是空性的，不来不去、不生不灭、不常不断；但是没有观察的时候，的确是前面的因造成了后面的果。

现在每个人手里拿着的这个手机，能够把各种信息传来传去的道理到底是什么？如果真正用智慧来分析，即使乔布斯在世，也不一定能在理论上说得很清楚，但是他已经在不明所以中发现了这样的事实。

颂词中还讲到，修持六度一定要精进，这是很重要的。《入行论》中说："所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，若发精进力，咸证无上觉。"如果蚊子、蛆虫等发起精进力，也都能获得觉悟的果位，那我们人就更不用说了。所以说，懒惰、懈怠是我们修行当中很大的障碍。因此，作为修学者，大家不要特别懒惰。

我看到学院的个别人好像比较懒惰，睡的时间也很长。《入行论》中讲到三种懒惰：有耽著琐事的懒惰；自己轻凌自己的懒惰，认为"像我这样的人没办法做到"；还有一种是真的不想努力，得过且过、明日复明日的懒惰[63]。如果没有精进，不要说出世间的果位，即使是暂时的世间成就也很难获得，因此大家应该精进。

- **获得快乐的最好方法**

其实，精进不仅仅是获得出世间成就的非常好的因缘，也是获得人生快乐的最好方法。我经常感到，精进修学佛法的人是很开心、很快乐的；如果懈怠不精进，天天睡到上午十一点，起来的时候全身都痛，吃完一顿饭又迷迷糊糊地睡下去，晚上又睡不着，每天都这样是最痛苦的。

如果你为利益众生做一些发心的事情，自己也闻思修行，身心健康的时候就不用说了，自然会很快乐；即使你的身体不健康，或者处在特别恶劣的环境当中，也许你仍然会很开心。所以，精进是让我们获得人生快乐的最好方法。

---

[63] 《入菩萨行论》："进即喜于善。下说其违品：同恶散劣事，自轻凌懒惰。"

佛陀在《正法念处经》中也说："修行勤精进，则无有众苦。"我很喜欢这个教证，意思是说，如果修行非常勤奋、精进的话，就没有很多痛苦。

我们学会的很多人，在晚上听课的过程中心情是很快乐的，也许这堂课的快乐还能延续到明天；如果没有听课，大家可能就看看电视、出去逛逛，或者跟家人吵架，一会儿心里不快乐，一会儿听到什么声音又嫌烦，会有很多很多的状况。

我自己在有课的那一天，会提前做个简单的备课，在备课的一个小时当中我也觉得很快乐，什么贪嗔痴都没有了；在讲课的一两个小时当中，我也觉得很享受。

仅仅从这个层面来讲，听课和讲课也是一种快乐。

大家可以好好想一想这个教证："修行勤精进，则无有众苦。"修行精进的人是没有痛苦的，这样的修行人也许会为了众生而烦恼，但根本不会像有些特别闲的人那样，天天为了自己而痛苦——"哎，我身体不好啊，你们怎么不关心我啊"，"哎哟，我心里很别扭，很伤心，很焦虑啊……"，一般修行不精进，在世间也没有什么作为的人，天天都是自己逼着自己，非常痛苦的。

而利益众生和学习大乘佛教的人，任何时候都很快乐；即使处于世间人认为很可怕、很不好的状态当中，比如罹患疾病或身处险境，他依然会很开心、具有一定的活力。

因此在修学佛法方面，大家还是有必要精进。暂时的精进谁都有，但长期的精进就不一定了，有时候会缺少动力。有一个人跟我说：“我本来很想学习，刚开始的时候特别特别精进，但是现在，我越来越没有动力了，只剩下三分之五……”不知道三分之五是怎么算的（众笑）。最好不要把动力全部用尽了，不然最后动都动不了，有点困难。

今天讲的这些，在《大车疏》中有很多值得学习和思考的内容。比如“思维十三种道理而利益众生”，在《大车疏》中有很好的宣说；还引用了《大乘经庄严论》的教证：“佛子依大勤，成熟诸众生，为他一善心，千万劫不厌。”我以前也引用过，意思是说，大乘佛子是非常精进的，哪怕为了一个众生在相续中生起一颗善心，努力千万劫都不会生厌烦心。但我们不是这样的，跟别人说了两三次就开始生厌烦心：“唉，这个人没办法，我已经去了三次，现在还是这样……”可能我们的精进和信心不足够，以后还要不断地努力。

丙三、具足正知正念之理：

恒以知念不放逸，断恶行持如海善。

我们要守持菩萨戒的话，唯一的方法是什么呢？就是依靠正知正念和不放逸，来断除所有恶行，并行持大海般广大无边的善行。守持任何别解脱戒都需要正知正念和不放逸，守护菩萨戒也是一样。

什么是正知呢？大家都知道，正知就是经常观察自己的三门：我到底在做什么——我的口里在说

什么话，我的心里在想什么，我的身体在做什么？

正念，是对善法的相续不忘失。比如说，我作为一个修行人，就要经常忆念：早晚课怎样念诵，每天如何修行，自己跟没有信仰的人是有一定差别的。

有些修行人出门的时候什么加持品都不带，也不念经，也不看书，只带着手机和电脑，当然电脑里可能有一些法本。其实我们作为修行人，跟其他人的身份是不同的，在方便的情况下，也应该带一些跟非修行人相区别的东西，包括佛像、转经轮、念珠、经书等。因为这些是一种所依，你把佛像放在那里的话，就会想到："噢，我就是佛教徒，我要经常祈祷。"这个所缘是完全不同的，它会引发正知正念，让自己不忘失善法。

不放逸，是时时刻刻有警惕之感。我们经常对小孩子说："你要小心啊，你要注意啊！"同样，我们也要时时对自己警惕，这是很重要的。如果没有这样，作为凡夫人，可能刚开始是很好的、很认真的，但是因为没有正知、正念和不放逸，最后就会放荡自己，没有任何约束，想做什么就做什么，这样就跟疯狂者没有什么差别了。

寂天论师在《入行论》当中说："合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。"我至诚地合掌祈请，想护持自心的人一定要恒时竭尽全力守护正知和正念。也就是说，寂天菩萨向我们合掌，说："你们是不是修行人？如果是修行人，就千万不要忘失正知正念，一旦忘失了正知正念，原来很

好的修行人也会慢慢退失。”

在我们学会当中，有些人刚开始学得很不错，后来慢慢就退了，最后不知道会变成什么样。为什么会这样呢？因为很多人的世间习气本来就特别重，如果只是蜻蜓点水般地学一下佛法，对未来也只有一个暂时的计划，那这起不到什么作用。

对于每一个凡夫人来讲，相续当中恶的力量应该是很强大的，而善的力量却非常薄弱。如果我们没有经常提醒自己、约束自己，就很有可能被环境同化。尤其是在大城市，前后左右、上上下下，造恶业和持邪见的人是比较多的，在这样的环境当中，如果没有正知正念，怎么能保持独立自主，像莲花出淤泥般纯洁无垢呢？非常非常难。所以说，我们要用正知正念来护持自己的心。

关于如何以正知正念护持自心，在《大车疏》中讲得比较多，包括早上起来、晚上睡觉、吃饭、走路、跟人说话等，每天的行住坐卧全部要按照《华严经·净行品》中对大乘佛子的要求来行持。

我很希望你们愿意学习大乘佛法的人，这几天要按进度看《大车疏》，因为我为了赶颂词的进度，没办法把《大车疏》中的很多内容在一个小时内讲完。

大家按照无垢光尊者的方法受了菩萨戒以后，应该自觉学习这些学处，不需要像幼儿园的小朋友或小学生一样，一定要别人督促：“你要做作业啊，不做的话我会打你！”很多人的牙齿都快脱落了，如果还要别人打的话，可能我都有点不好意思，是

我打你还是你打我也不好说，所以你们还是自觉地看一看、学一学这么珍贵难得的论典中的教义。

我看到《大车疏》中很多内容的时候特别欢喜，也很想认真地分享给大家，但是我以前在学院当中给大家讲过《大车疏》讲义的全部内容，这次我们就以颂词和科判为主。

这两天讲的内容以及第八品后面的有些内容，在《大车疏》中对应的讲义是比较多的，有些内容也很深，你们最好把当天的内容好好地看。刚开始讲《心性休息》的时候我也再三说过，不知道你们忘了没有。

乙七、明示二十堕罪及同分：

不失二心为学处，国王五堕邪见等，

大臣五堕毁城等，平凡之人八堕罪，

共同二堕廿堕罪。彼之同分为轻罪，

不具此等无堕罪，行善同分即学处。

下面讲菩萨戒的学处，总共有二十条。对于菩萨戒，龙猛菩萨和无著菩萨的观点稍微有所不同，我们在讲《三戒论》等论典时也讲过，在这里不多说。

“不失二心为学处，”菩萨戒的学处，主要是不失毁愿菩提心和行菩提心，这是共同的堕罪。

此外还有国王容易犯的五种堕罪，大臣容易犯的五种堕罪，以及平民容易犯的八种堕罪，加上前面失毁愿菩提心和行菩提心，总共有二十种堕罪。

“国王五堕邪见等，”首先讲国王的五种堕罪，包括持邪见等。

寂天菩萨根据《虚空藏菩萨经》，在《学集论》中宣说了十九种根本堕罪。我这次翻阅了《虚空藏菩萨经》的原文（此经也有汉译本），其中有些内容跟本论所讲稍有不同，但大多数是完全相同的。

在国王的五种堕罪当中，第一个是掠夺三宝的财物[64]。一般来讲，这是受了菩萨戒的国王、国家领导等容易犯的堕罪。比如说，他们下令掠夺三宝财物，不让出家人使用等——以前有些地方的寺院就被全部破坏了。

第二个学处是惩罚诸比丘。《虚空藏菩萨经》中讲，不管对境是具足戒律还是失毁了戒律，凡是令其脱掉僧衣，或对他们做各种各样的惩罚，都破了这条戒[65]。

第三条是轻毁出家学处。包括毁谤大乘学处和声闻学处，其他经中也是这样讲的[66]。

第四条是造五无间罪。即杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血[67]。

---

[64] 《虚空藏菩萨经》：“善男子。所谓灌顶刹利王。领国土有自在力。取兜婆物及四方僧物。或教人取。是则名犯初根本罪。”

[65] 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土有自在力。若复有人以如来故。剃除须发身被法服。持戒毁戒有戒无戒。脱其袈裟逼令还俗。或加杖捶或复系缚。或截手足乃至断命。自作使他造如此恶。是名第三犯根本罪。”

[66] 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土有自在力。毁谤正法。舍声闻乘辟支佛乘。舍无上乘。又制他人不令修学。是名第二犯根本罪。”

[67] 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。灌顶刹利王领国土。有自在力作

第五条是持邪见。比如不让人们学习善有善报、恶有恶报的论典，让所有人都受持没有前世后世的观点[68]。这在有些国家是很容易犯的，因为国王或领导一提倡这样的道理之后，下面的人都会跟着学邪见，很多出家人也都还俗了。

对于一般人来讲，可能不容易做这样的事，但是对于国王的五种堕罪，普通人也有违犯的情况。比如自己持邪见，也让别人持邪见；让别人还俗，诽谤穿出家僧衣的人；掠夺三宝财物，如抢夺或者偷取供养三宝的财物。

所以，受了大乘菩萨戒之后，大家也要注意，虽然有些戒条我们不容易犯，比如造五无间罪，但个别戒条也容易犯。虽然我们不是国王，对于国王的五种堕罪，在这里只是象征性地讲一下，但是如果我们犯了的话，也同样是犯了菩萨戒。

"大臣五堕毁城等，"下面讲大臣容易犯的五条戒，即毁坏舍宅、村落、乡镇、城市、都市。作为大臣，他会按照国王的命令这样去做，毁坏的对境从几个人的舍宅、精舍，一直到人特别多的都市。

但是在《虚空藏菩萨经》当中，大臣的五种堕罪跟国王的五种堕罪比较相同，刚才说的毁坏舍宅、村落、乡镇、城市、都市只是大臣五堕罪中的一条，

五逆罪。何等为五。一者杀母。二者害父。三者杀阿罗汉。四者破和合僧。五者出佛身血。如是五无间罪若犯一者。是则名为犯根本罪。是名第四犯根本罪。"

[68] 《虚空藏菩萨经》："复次善男子。灌顶刹利王领国土有自在力。谤无因果不畏未来造十恶业道。亦教他人令行十恶。是名第五犯根本罪。善男子。是名灌顶刹利五根本罪。"

其他几条跟国王的五种堕罪有相同之处，比如掠夺三宝财物、惩罚出家人、造五无间罪和轻毁学处，同样属于大臣的堕罪[69]。此外，大臣也可以持邪见。在这方面，经典跟论典的观点基本相同。本论所说的戒条，跟《虚空藏菩萨经》的说法稍微有一点不同。当然，各个经论的观点有所不同，是因为各自有不同的解释方法。

“平凡之人八堕罪，”下面讲平凡人容易犯的八条戒。

第一条，对非法器宣说空性法。本来对方不是接受空性法的根基，连因果道理都不懂，却给他讲空性：“过来，过来，我给你讲《七十空性论》。”这样是不行的。

第二条，让他人对大乘退失信心。

第三条，舍弃别解脱戒修大乘。

第四条，自己受持小乘，并且让别人也受持小乘。

---

[69] 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。大臣亦有五根本罪犯波罗夷。若有犯者。先所修习一切善根皆悉烧然。堕于恶趣离安隐处。永失一切天人之乐。何等为五。谓彼大臣统理国土依倚王力。取兜婆物及四方僧物。或教人取。是则名犯初根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力。破坏村邑城郭国土。或教人破。是名第二犯根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力。毁谤正法。舍声闻乘辟支佛乘。舍无上乘。亦制他人不令修学。是名第三犯根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力。若见有人以如来故。剃除须发身被法服。持戒毁戒有戒无戒。脱其袈裟逼令还俗。或加杖捶或复系缚。或截手足乃至断命。自作使他造如此恶。是名第四犯根本罪。复次善男子。若彼大臣统理国土依倚王力作五逆罪。何等为五。一者杀母。二者害父。三者杀阿罗汉。四者破和合僧。五者出佛身血。如是五无间罪若犯一者。是则名为犯根本罪。是名第五犯根本罪。善男子。是名大臣五根本罪。若犯一者此则名为犯波罗夷。先所修习一切善根皆悉烧然。离安隐处失人天乐堕于恶趣。”

第五条，为了利养而自赞毁他。

第六条，说上人法妄语。

第七条，取受享用三宝的财物。

第八条，将禅修者的财物给闻思者，或者将闻思者的财物给禅修者。

在经典中说，平凡人容易犯的第八条堕罪是，自己根本没有修行的功德，但是为了利养而在别人面前说自己有修行的功德。比如说，我本来不是活佛，但在别人面前说“我是活佛”；我不是法师，却在别人面前说“我是法师”。这不是指第六条的上人法妄语，上人法妄语是指出世间的妄语。比如说，我没有得到阿罗汉果位，却说“我获得了阿罗汉果位”，我没有神通，却说“我已经有了神通”——这是超越世间的、关于上人法的妄语。

按照经典所说，平凡人的第八条堕罪是故意欺骗别人，自己本来不是修行人，却装作修行人；不是出家人，却装作出家人[70]。

现在在内地，如果不注意的话，的确也有很多状况。可能我们学会的人稍微好一点，但是学会当

[70] 《虚空藏菩萨经》：“复次善男子。未来恶世。初发心菩萨造作诸杂旃陀罗行。谓刹利旃陀罗。婆罗门旃陀罗。大臣旃陀罗。大将军旃陀罗。毗舍旃陀罗。首陀罗旃陀罗。此恶比丘恃怙国王及大臣力。自言智慧自恃财宝行于布施。轻戏毁辱诸善比丘斗诤恼乱。法说非法非法说法。舍正经律颠倒义论。断学般若离慈悲心。不信如来所说经典巧方便戒。违法立制。令诸清净善行比丘废于坐禅读诵经典。无苦恼者生其苦恼。有苦恼者复令增长。恒怀恶心坏善威仪。行住坐卧无复时节毁禁破戒。实非沙门自言沙门。实非梵行自称梵行。不解经典为他解说。邀致四众供养恭敬。善男子。王与大臣及恶比丘犯根本罪。余如上说。是名初发心菩萨犯于第八根本重罪。”

中也有特别多的盲目者。包括我们学院里面也有一些盲目者，因为他们自己可能根本不了知如何学习佛法和观察善知识，也不懂相关戒律，只要听到别人说什么，看到了什么介绍，就马上告诉别人，这也是比较危险的。所以大家一定要学会观察善知识和取舍正法，这是很重要的。

“共同二堕廿堕罪。”以上讲了十八条堕罪，再加上不舍弃愿菩提心和行菩提心，总共有二十种堕罪。

“彼之同分为轻罪，不具此等无堕罪，行善同分即学处。”这二十种堕罪的同分叫做轻罪；如果断除了这二十种情况，就是无堕罪；行持所有善法均为菩萨戒的学处，我在这里不广说[71]。

乙八（分说护持二菩提心）分二：一、愿菩提心之守法；二、行菩提心之守法。

丙一（愿菩提心之守法）分二：一、略说；二、广说。

丁一、略说：

所有学处之次第，归纳概括而言即，

应当断除四黑法，谨慎行持四白法。

愿菩提心的学处，可以归纳为断除四种黑法和行持四种白法。四种黑法和四种白法分别是什么呢？下面有分别宣说。

丁二（广说）分二：一、断除四黑法之教言；二、行持

[71] 《大圆满心性休息大车疏》：“堕罪之同品：诸如不恭敬是邪见之同品，其余的轻罪以此类推。断除邪见的善心等称为无堕罪，不染污同品即是无轻罪。凡是所有的善法均为学处，尤其与利他相联之事是真实的学处。”

四白法之教言。

戊一、断除四黑法之教言：

欺应供处令后悔，恶语中伤诸正士，

众生之中谄诳行，即当弃此四黑法。

受了菩萨戒的人一定要明白，愿菩提心的学处是断除四种黑法、行持四种白法。我们考试的时候也经常考“四种黑法是哪些，四种白法是哪些”，有些人也经常不会答，闹了很多笑话。

四种黑法是什么呢？

第一条是“**欺应供处**”，守持愿菩提心的人，首先要断除欺骗应供处。“应供处”是指长老、自己的上师等，这些对境不应该欺骗，是应该供养的，如果欺骗他们，就犯了第一条罪：欺骗应供处。

对于自己的恩师等有恩的人，本来是应该报恩的，但是有些人反而用各种语言来欺骗他们——他真实的目的是一个，但口头上说的是另一个，尤其是觉得这个应供处比较笨的话，很多聪明人就用种种方式找出他的弱点而欺诳。

第二条是“**令后悔**”，让行善的人生后悔心。

比如你学了密法的话，别人对你说：“密法不好，你这样学很不好的。”别人去放生的时候，有人说：“放生有什么用啊，你把人民币扔到海里了，太可惜了！”别人受持菩萨戒的话，也有人说：“啊，菩萨戒太难了，你这样学不好。”别人去行持善法的时候，有人就说：“你这样做多不好啊，没有意义啊。”有些人通过

这样的语言让别人后悔，尤其是嘴巴比较会说的人，能讲很多道理，另外那个人比较笨的话，就容易受影响，从而对自己做过的善法产生后悔之心。

所以，我们受了菩萨戒的人，如果真的发现了别人不对，才可以说，否则就尽量不说，不然让别人对行持善法产生后悔和怀疑的话，自己也有很大过失。

第三条是**“恶语中伤诸正士”**，用诽谤的语言来中伤正士，这里的“正士”一般是指受了菩萨戒的大乘行者。如果对大乘菩萨、高僧大德、具有菩提心的人，当面或背后，利用网络等方式进行恶语诽谤，就犯了这条戒。

第四条是**“众生之中谄诳行”**，在众生当中以谄诳的行为来欺骗他们。前面第一条是欺骗应供处，这一条是欺骗众生。

现在很多众生的行为是比较假的，尤其是网络时代，“说真话不好，说假话、当坏人很好”，很多人有这种说法。其实，学大乘佛教的人应该注意，要尽量端正自己的言行。

戊二、行持四白法之教言：

依止一切诸正士，且赞彼等之功德，

劝勉众生行善业，于诸菩萨作师想，

以清净心利有情，即当依此四白法。

愿菩提心的学处中，应行持的四种白法是什么呢？

第一条是**“依止一切诸正士，且赞彼等之功德”**，即

依止一切善知识，对应前面的“不欺应供”，也就是如理依止自己的恩师、大乘的正士，并且经常赞叹他们的功德。现在的人嫉妒心很厉害，根本不愿意赞叹别人，经常说别人的过失。受了菩萨戒以后，我们要依止善知识，并且讲他们的功德。

第二条是**“劝勉众生行善业”**，自己尽心尽力地让众生行持善法。

比如说，劝别人好好修加行、好好磕头等。在跟别人说话的过程中，有些人还是比较不错的，现在我们有些佛教徒也跟基督徒一模一样，看到陌生的路人就跟他说：“来来来，加入我们学习，我们这里很好的！我给你一颗糖。”有些人经过这样的努力也会成功的，我看到他们这样我都有点儿不好意思，跟他们说：“你不要这样，不要这样。”

其实，众生的意乐是不同的，在度化众生的时候，如果什么话都不说，有时会失败。以前我觉得：“跟陌生人说太多的话，别人会不会有什么想法，我就什么都不说吧。”而有些人特别能说，尤其是刚刚学佛的人，有一种强烈的紧迫感：我一定要弘扬佛法！只要在路上看到一个众生，就想：“我一定要劝他皈依佛门！”然后就不让他走，跟他说：“过来过来，我跟你说，我要给你传教……”

第三条是**“于诸菩萨作师想，”**于所有的菩萨作本师佛陀想。于所有的众生作菩萨想。

我们平时应该对所有的众生作佛菩萨想，不是经常把别人看成坏人，看到谁都觉得他的言行举止

不对。以我们的凡夫分别念去揣测的话，很多事情根本不是自己想象的那样，明明自己有误解，却经常以自己的想法去误导别人，说别人的过失，而且还会无中生有。

尤其是现在这个时代当中，听人说话真的要小心。不管在网络上还是在现实中，经常有各种各样的语言传来传去，很多人特别爱说闲言碎语，而有意义的语言却传递得很少。我们要尽量少说无有意义的，以及对自己没有利益的邪知邪见的语言，要对所有众生作本师佛陀想，因为即使最坏的人也具有如来藏。

第四条是**"以清净心利有情，"**以清净心尽心尽力地利益众生，没有任何条件、没有自私心地去帮助众生，要想："不管怎么样，我能帮到众生多少是多少，哪怕能帮助一点点也是可以的。"

美国前总统林肯虽然是一个世间人，但他的很多行为还是很感人的。比如说，他当邮递员的时候，有一天早晨看见邻居在拼命地劈一堆旧木料，林肯问他要做什么，他说："我特别穷，没有鞋子穿，想挣一美元去买双鞋。"林肯就让他回到屋里去烤火，自己在外面劈好木柴，让邻居拿去卖钱买鞋。

林肯当测量员的时候，为了保全一家可怜人的住房，就故意把路设计成了弯的，绕开了他们的房子。林肯觉得，如果拆了他们的房子，这家人会特别可怜。林肯还当过律师，有时候好多律师到他家里来，他就把自己的床让给他们，自己拿一个枕头睡在柜台上。

我们现在的人可能不是这样，而是有好吃的东西我来吃，自己先夹过来、吃掉；有好的衣服我来穿；坐公共汽车的时候，靠近窗户的地方我来坐……很多行为都是很自私的，而且还认为这种自私很有意义。

我们要以清净心来饶益众生，哪怕是一点一滴。你可以准备一个日记本，看看自己在今天能否做利益众生的事；虽然你今天没有利益众生，但是你在心里观想众生都是清净的，这也是一件有意义的事情。我们要通过这种方式来守持菩萨戒。

对于四白法，还有不同的解释方法。比如《三摩地王经》中讲，有四种法能使菩提心稳固：于善知识作佛想，于法作道想，于修持法者作朋友想，于众生作独子想[72]。另外，《宝积经》中的说法[73]跟《大车疏》的颂词稍微有点不同。因为不同经论有不同的观点，我们学习哪一部经论就可以以其中的观点为主。

---

[72] 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云："童子，若具四想则使菩提心稳固。何为四想？于真实善知识作佛想；于彼所说之法作道想；于修持彼法者作道友想；于诸众生作独子想。"

[73] 《大圆满心性休息大车疏》：《宝积经·迦叶请问品》中云："迦叶，若具四法则不忘失菩提心。何为四法？具足正知不言妄语；于菩萨作本师想；以无有狡诈之增上意乐利益有情；将诸众生真实安置于大乘道中。"所以，我们应当持之以恒护持学处。

第五十三课

思考题：

【知识类】

1、守持行菩提心时，对于身语意的不善业，哪些是可以开许的？请分别举例说明。哪些是永无开许的？在对治贪嗔痴方面，三乘佛法有什么不同？出现这些差别的原因是什么？

2、失毁愿菩提心的因有哪些？如何恢复？

3、请分别解释三种法施、三种财施。

【修行类】

1、通过学习《大智度论》中释迦菩萨和弥勒菩萨的公案，你对利他心有了哪些新的认识？以后有什么打算？

2、菩萨戒包括哪三种，分别应如何行持？

【生活类】

1、作为大乘佛教徒，为什么一定要跟上时代？你在这方面做得如何？有哪些打算？

2、对有些国家和个人的贫困等状况，我们可以做些什么？

今天继续讲《心性休息》，前面讲了愿菩提心的守法，下面讲行菩提心的守法。

丙二、行菩提心之守法：

利他胜过于自利，故当主要行利他，

此乃菩萨之学处，若成利他可开许，

身语不善实为善，意三永无开许时。

佛说求自寂乐善，亦成菩萨之堕罪，

若他有利行不善，亦为善法当学之。

“利他胜过于自利，”利他实际上胜过利己。在菩萨戒当中，大乘佛子行持利他非常重要，比自利还重要。

“故当主要行利他，此乃菩萨之学处，”所以在日常生活当中，菩萨主要行持利他的事业，除此之外，没有什么其他的事业。这就是菩萨的学处、菩萨的戒律。

有些人说：“我现在受了菩萨戒，要开始做什么事情？菩萨戒是什么？”就是要利他，利他就是菩萨戒，除此之外也没有什么更重要的了。

“若成利他可开许，身语不善实为善，”如果成为利他的话，就可以开许身体和语言的七种不善业。

本来杀生是不允许的，但是如果真正能超度所杀的众生，而且没有超度的话，他造的业会更加严重，在这种情况下，菩萨就可以杀其他的众生，就像大悲商主杀短矛黑人一样。

偷盗，如果是利益众生也可以开许。比如说有些人很吝啬，那就可以拿他们家里的一些东西来供养三宝或做布施，当然不能有自私心。我们学会的有些人也说：“我要偷偷地把父亲的钱拿一部分，母亲的钱拿一部分，拿去放生，他们也不知道。”这也不算犯盗戒，而是真正的利益众生。

邪淫也好，其他的不净行也好，如果知道对众生真正有利，也有开许的时候，就像星宿婆罗门的

公案一样。

妄语，本来是不能说的，但是如果对众生真的有利，也可以开许。比如一个众生马上要被杀了，你就可以通过说妄语来救它，跟追杀它的人说“没有看到”，这也是开许的。

离间语，本来是不能说的，但是你看到某个人跟另外一个人同流合污，结果不会很好，你通过离间语让他们把关系搞僵或者是使他们分开，这样也是可以的。

恶语，本来菩萨不能恶语中伤别人，但是如果这个众生难以调化，用寂静、温和的语言实在没办法使之调柔，就可以用一些粗语、恶语来谩骂他，从此以后他会趋入正道。

绮语，本来菩萨不允许说无稽之谈，但是如果你觉得需要先跟这些众生多聊一下，然后他们才能慢慢趋入正道的话，说绮语也可以开许。我们为了度化身边的人，有时候跟他一起看电影，跟他说一些贪嗔痴方面的无聊话题，然后慢慢让他趋入正法，这也是允许的。

总之，身体的三种不善业、语言的四种不善业，这七种业在真正对众生有利的情况下可以开许。

“意三永无开许时。”而贪心、嗔心、邪见，心上的这三种不善业永远也没有开许的时候。

有些人说，在利他的情况下，这三种业也可以开许，比如文殊菩萨生了邪见而入于外道当中，还说了释迦佛的过失等。无垢光尊者回答说，其实文

殊菩萨只是在显现上说释尊的过失，是在外道当中如此示现而已，实际上他并没有生邪见，还经常讲三宝的功德。所以，贪心、嗔心、邪见这三种业实际上没有开许的时候。

因此我们要知道，在大乘菩萨戒当中，如果真正是利益众生，身语的不善业有特殊开许，而贪嗔痴没有开许。

贪嗔痴罪业的轻重，在大小乘中还是有差别的。在别解脱戒当中，以贪心而犯戒是最严重的；而在《大宝积经》中说，对大乘行人来讲，以贪心而犯戒不算是犯，以嗔心而犯戒是最严重的[74]。

为什么是这样呢？因为以贪心犯戒是不会害众生的，它是摄受众生的一种方法，比如说你喜欢一个人或者对他产生贪念，实际上没有多么大的过失；而以嗔恨心所犯的罪业非常严重，因为你舍弃了众生、远离了众生。所以，在大乘菩萨戒当中，一定要远离嗔恨心。

因此一般来讲，在别解脱戒当中着重遮止贪心；在大乘的显宗当中着重遮止嗔心；在密宗当中，没有被方便、智慧摄持时，以无明所犯的罪业是最严

[74] 《大宝积经》：“尔时世尊告优波离言。若诸菩萨修行大乘如恒沙劫。贪心相应而犯戒者。其罪尚轻。若一瞋心而犯于戒。其罪甚重。何以故。因贪犯戒摄受众生。因瞋犯戒弃舍众生。优波离。所有诸结能摄众生。菩萨于此不应生畏。所有诸结能舍众生。菩萨于此应生怖畏。优波离。如佛所说。贪欲难舍为过微细。瞋恚易舍为过麤重。痴难舍离过复麤重。优波离。于烦恼中。若难舍离小犯之罪。是诸菩萨应当堪忍。若易舍离大犯之罪。如是烦恼。乃至梦中不应忍受。以是义故。大乘之人因贪犯戒。我说是人不名为犯。因瞋犯戒为大犯戒。名大过患。名大堕落。于佛法中是大留难。”

重的，所以着重遮止痴心。贪嗔痴在三乘当中也有不同的对治方法。

所以我们在学这部论的时候，要知道身语意的不善业哪些有开许，哪些没有开许。

“佛说求自寂乐善，亦成菩萨之堕罪，”按照大乘佛教所讲，我们只求自己的安乐和解脱其实是菩萨的堕罪。比如说，我要一心一意地修行，想自己往生极乐世界，在大乘菩萨戒当中，这实际上是一种堕罪，并不是很好的。所以，只寻求自利并不是很合理。

《优婆塞戒经》中也讲：“自利益者不名为实，利益他者乃名自利。”我以前在一次大学演讲中好像引用过这个教证，在学院里好像没有讲过。我觉得这个教证与法王如意宝在《胜利道歌》中的讲法非常相同，法王在《胜利道歌》中说：你如果想获得自利的话，就先帮助别人，暂时利他是长久自利的最好窍诀[75]。而《优婆塞戒经》中也说，真正的利他就是究竟的自利——菩萨的真实利益就是利益他众。因此，利他就是自利的最好方式。所以颂词中讲，求自己寂乐是菩萨的堕罪。

“若他有利行不善，亦为善法当学之。”如果真正对众生有利益，即使表面上看起来是行持不善，但实际上也是行持善法，因为心善无有任何罪过。

所以，表面上看是罪过的某些行为，实际上可能是善法。有些人问：“《正法念处经》中讲，杀一个众生就要堕入地狱一中劫，那为什么说‘以善

75 《胜利道歌》：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

心杀生是善法’呢？”对此，无垢光尊者在《大车疏》中也有回答：“佛陀根据不同众生的意乐、根基、所处环境等，有时将多说为一，有时将一说为多，有时说确定，有时说不确定，其中有了义、不了义、密意等不同说法。”后面也会讲到这些。不管怎么样，我们要懂得守护行菩提心的方法。

此外，失毁愿菩提心的因有什么呢？一是懈怠，认为度化众生非常困难，我没办法度化；二是怯懦，认为“像我这样的人没办法利益众生”；三是趋入其他宗教，或者根本不学了。

一旦失坏了愿菩提心，用什么方法来恢复呢？不同论师讲了不同的方法。有些论师说，要在佛像、佛经、佛塔三宝所依等前忏悔；有些论师认为，要观想在虚空藏菩萨面前忏悔，这跟《三戒论》中讲的一样；最上等、最好的恢复方法是安住于空性，这是对空性有所了悟的上根者的忏悔方法，即在空性中入定而恢复菩萨戒。

《大车疏》中有很好的教证，道友们课后一定要看一看，因为受了大乘菩萨戒之后，一定要懂得其中的甚深意义，我在这里因为时间关系，不可能将《大车疏》中的所有内容一一讲完。

下面讲，发心者有三种。

乙九、修者补特伽罗之次第：

经说佛子有三种：犹如国王之菩萨，

欲自解脱后度众；犹如舟子之菩萨，

欲自与众同解脱；犹如牧童之菩萨，

欲度众后自寂灭。依次三十三大劫，

七劫三劫得解脱，即是根基之次第。

“经说佛子有三种：”我们在《前行》等经论中也讲过，菩萨可以分为三种。

“犹如国王之菩萨，欲自解脱后度众；”第一种是国王般发心的菩萨，他想自己先获得解脱，然后再度众生，就像弥勒菩萨那样。

“犹如舟子之菩萨，欲自与众同解脱；”第二种是舟子般发心的菩萨，他希望自己和众生同时获得解脱，就像划船的人和同船的人一起过海一样。

“犹如牧童之菩萨，欲度众后自寂灭。”第三种是牧童般发心的菩萨，牧童就是放牧的人，他让自己吆的牲口走在前面，先度过难关，自己在后面护着，就像文殊菩萨、释迦牟尼佛一样的发心。

“依次三十三大劫，七劫三劫得解脱，即是根基之次第。”这三种菩萨获得解脱的时间也不同，国王般发心的菩萨需要三十三个阿僧祇劫，舟子般发心的菩萨需要七个阿僧祇劫，牧童般发心的菩萨（如文殊菩萨）需要三个阿僧祇劫。

当然，我们以前在不同的经论当中也讲过，是不是真正需要那么长时间才能解脱呢？这是不一定的。因为在短短的时间当中，其实也可以积累非常多的圆满的资粮，所以不一定需要整整三个阿僧祇劫等。

就像《三休息》中引用的教证所说，获得一地菩萨的果位以后，如果想成佛，在七日当中也能成佛，《中般若经》中也有这个教证[76]。另外，无垢光尊者根据众生分别念的不同，对于“三个阿僧祇劫”在其他论典当中也有不同说法，如果发心的力量特别强，那在短短的时间当中也可以成就。

《大智度论》中说，弗沙佛出世时想度化一个菩萨，当时刚好有释迦菩萨和弥勒菩萨这两位菩萨，他用智慧观察：“我到底度哪一个呢？”可能他当时的要求是只度一个。后来他发现，弥勒菩萨的自相续已经成熟了，但是他所度化的众生还没有成熟；而释迦菩萨的自相续还没有成熟，但是由于他非常努力，他的所化众生都已经成熟了。于是弗沙佛就选择了释迦菩萨，对他进行摄持。

后来，释迦菩萨就赞颂佛陀的功德，“天上天下无如佛……”这个偈颂，实际上就是佛陀因地赞叹弗沙佛时所说。后来，释迦菩萨圆满了九大劫的资粮，比弥勒菩萨提前很多劫成佛。

所以，在因缘具足的时候，哪怕短短时间的发心也能积累众多资粮；在因缘成熟的时候，即使你自己的相续还没有成熟，但是你的利他心特别强烈的话，你对别人也是有帮助的。

比如说我们现在有些法师和辅导员，他自己学得还不算特别高，自相续并没有成熟，不像已经学了十多年、二十多年的老学员那样，但是他的利他

---

[76] 《大圆满心性休息大车疏》：《般若二万颂》中云：“获得现见诸法清净法眼之大菩萨，若欲求正果，则七日亦可现前无上菩提圆满佛果。”

心确实特别特别强烈，因此他所辅导的、他所带的众生就非常成熟。

有些人自己觉得："啊，我已经学了很多年了，你们还没有学佛的时候我都已经出家多年了。"还有些人经常这样讲："你们还没有出生的时候我都已经变成大比丘了，你知不知道啊？"他们认为只要时间长就非常好，就像老古董一样。但是，如果你的相续没有成熟，即使是一百岁的比丘，也不一定能度化众生。

而有些人虽然学的时间很短，但是因为他没有自私自利心，完全是一种特别强烈的利他心，这样的话，他也能利益到别人。旁边的人一般也都比较聪明，知道他是发自内心想帮助他们，还是有别的目的。以真正利他心所引发的语言都是有利的，有些人就这样一边自己学习，一边帮助别人，就像释迦菩萨一样，在自己还没有成熟的时候，以强烈利他心的加持和功德力，也可以成熟其他众生。

所以，根据众生的愿力和心力，"三个阿僧祇劫"也有不同的意义。无著菩萨在《摄大乘论》中讲到："有善根愿力，心坚进增上，三种阿僧祇，说正行成就。"意思就是说，因为众生的善根、发愿力、心的坚强力、精进增上力（"增上"在藏文当中相当于"旺给（དབང་གིས）"，意为"以这个力量、以这个不同"）的不同，也有以三种阿僧祇劫而成就的。有些人是很早很早、很快很快就成就了。

在我们学院当中也是一样，有些人待了很多年，但是最后让我很失望。并不是因为前一段时间没有

人发心我就失望了，后来他们都愿意出来报名，但是已经没有机会了，缘起已经破了，没有了。一般来讲，聪明的人首先自己醒过来好一点。

有些人虽然学修时间很长，但确实不一定能利益众生；有些人学修时间很短，但是相续已有一定的成熟。所以，虽然有时候不得不以时间来分，但是特殊情况下，对于表面上感觉比较不错的人也有特殊安排——有些人最后还是比较不错的，而有些人可能由于种种原因吧，也不一定是所想象的那样。

以上讲了三种不同的成就。

乙十（修学如来行之方式）分二：一、略说；二、广说六度之自性。

丙一、略说：

诸佛子众学一切，主要学六波罗蜜。

“诸佛子众学一切，”作为大乘佛教徒，对于一切知识都要学。

《大车疏》在前面引用偈颂说，我们要学十种明（十种学科）或者是五种明（五种学科）。原来法王如意宝将学院取名为“喇荣五明佛学院”，也是因为当时学院的整体教学设计中有工巧明、医方明、内明、因明和声明这五种学科。后来，很多地方出现了不同的“五明佛学院”，因为一个名称也有很多人在用，但有些可能没有五明，有些可能会有。

不管怎么样，我们作为大乘佛子，如果自己的智力和精进力能跟上的话，应该多学一些。比如医

学方面，现在很多人好像都比较懂，谁碰到我都给我讲一些营养学，最后我都累得不行了，“这个吃不得，那个喝不得……”，每个人都要给我上一堂医学课，好像他们都变成了医生，但是看起来，他们自己的身体也不怎么好。（众笑）

工巧明，现在的各种科学技术可以包括其中；因明，比如现在所谓的逻辑学、推理等；内明是以佛教为主的学科；声明学，研究世界各种语言文字、沟通的工具，属于语言学和文学方面。

“主要学六波罗蜜。”作为大乘佛子，最主要学习的是什么呢？就是大乘的六波罗蜜多。

我们学院是“五明”佛学院，所以五明都要学；但更重要的是，佛学院要以五明当中的佛学为主，学习佛学当中的显宗、密宗，并且以六波罗蜜多为主——“那是自然的”，我们应该这样学习。

其实，我们佛教徒最好要懂一些知识，包括21世纪的科技、世界上各种各样的学问，还有你们以前学过的专业知识。虽然你是出家身份，但是电脑、网络等很多方面的技术和知识完全可以用得上，所以我很希望大家不要忘记以前学过的知识。

《大乘经庄严论》中说：“菩萨应该学习五种明，如果没有通达五明，遍知的果位就不能得到。所以，为了制伏、摄受其他众生以及自己达到遍知果位，一定要学习一切明、一切知识。”[77]

---

[77] 《大圆满心性休息大车疏》：《经庄严论》中云：“若未通五明，不得佛果故，为制服摄他，自知而学之。”

- **佛教徒要跟上时代**

有些佛教徒比较专注，除了念佛以外，什么都看不惯，什么知识都不去学，这有点儿可惜。我去的地方比较多，可能看得比较杂了，很多人也许看不惯我，但不管怎么样，这是我的思想和观点：我们最主要的是学习六波罗蜜多，这个很重要，没有什么说的；但是与此同时，世间的很多知识我们也要学。

到了今天，19 世纪、20 世纪的思想、观念以及人们的穿着等很多方面都已经完全改变了，如果我们佛教徒不能跟上时代——时代的语言、时代的习惯、时代的思维方式，我们就是非常落后和将被淘汰的一个群体。

因此，我们要根据世间的情况，走一步看十步，先看看前方的路是怎么样的，身边的环境发生了怎样的改变，然后再让自己去适应这些情况。虽然我们没有办法改变这个时代当中所有的人，但是我们要改变一部分人，这样的话，我们可能也会有自己的空间和所化众生。

关于六波罗蜜多的作用、本体和功德，在《大车疏》中讲得很清楚，作为大乘学子，大家应该都会懂的，这个没有什么说的。

更重要的是什么呢？就是要懂得这个时代人们的心态。《大集大虚空藏菩萨所问经》中说，众生的心和行为非常难以测度，所以，作为智者的菩萨要以最大的无边的精进，学习净化众生的方法[78]。

---

[78] 《大集大虚空藏菩萨所问经》：“有情心行既难量，智者应生大精进，

我觉得这一点是很重要的，因为众生的心和行为确实是不可思议、无边无际的。那么，我们就要多学习一下众生的习惯、习性、习气和毛病是什么样的，然后才可以根据不同众生的心态对症下药，进而能够度化众生、帮助到他人。能帮助到他人实际上就是菩萨的自利，除此之外，菩萨就没有什么其他的事情了；如果菩萨做不到这一点，那他毕业以后就已经失业了，这样也不太好。

总之，菩萨主要学习六波罗蜜多，而六波罗蜜多中最根本的就是利益众生。当然在此之前，我们要懂得这个时代的状况。

看到学会当中的很多年轻人，我确实很欢喜，为什么呢？因为我觉得的确有一点希望。我并不是说看到老年人就没有希望，但我们这一代人不知道还能活多长时间，谁也确定不了；比较而言，年轻人更有活力，而且他们在不同的环境中已经学习了一段时间，那些知识已经在心里根深蒂固了，因此到了一定的时候，他们就可以在不同的环境当中，以不同的方法去利益众生，这一点是会实现的。

对于其他的事情，我们也没有什么多想的。比如说我明天要离开世间的话，对于世间所有的兴盛与衰败、得与失都不会在意，因为这些都是无常的、不定的，没有什么可信的，也并不可靠。唯一想的是，这样的大乘佛法如果能在世间长久存在，应该能让很多众生在今生获得心灵的快乐，并且生生世世也得到利益。

悟于无量有情性，不滞于生及不生，能以无边精进心，常习度生诸净法。”

以前在生活当中非常艰难、痛苦的人，享用了佛教的甘露妙法以后，生活就很自在、很充实，无论遇到什么环境、什么状况，他都可以面对，这就是佛法所带来的今生的利益。那么，来世乃至生生世世的利益就更加不言而喻了。这些是令我们最欣慰、最高兴的事情。

下面讲具体的六波罗蜜多，第一个是布施度。

丙二（广说六度之自性）分七：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度；七、宣说六度之摄义。

丁一、布施度：

目睹众生受贫苦，施衣食象马车等，

所需资具为布施；施儿女等为大施；

施头眼等极大施。财法布施行利益。

依彼摧毁自吝啬，令他财富得增长。

“目睹众生受贫苦，施衣食象马车等，所需资具为布施；施儿女等为大施；施头眼等极大施。财法布施行利益。”布施可以分为法布施和财布施，无畏布施在这里没有讲。

法布施有小法施、大法施和极大的法施。小法施是什么呢？就是给别人笔、本子，或者是给别人创造一些学习的机会。大的法布施，是给别人讲一些世间的道理，让他们离开一些无明。比如有些老师经常给别人讲课，不仅是讲佛法的课，讲世间道

理也是法布施。极大的法布施，是给别人讲生死轮回、解脱的法门。或者说，令他人获得声闻、缘觉的果位为大法施，令他人获得大乘菩萨的果位为极大的法布施。

财布施也分为三种。一般来讲，布施金钱、衣服等资具叫做小布施，布施自己的儿女等叫做大布施，布施自己的身体、头目脑髓等叫做极大布施。

“依彼摧毁自吝啬，令他财富得增长。”以这些布施摧毁我们相续当中的吝啬，让自己和众生获得最究竟、圆满的果位。

对于菩萨行中的布施，我觉得现在很多人做得比较不错，不管是法布施、财布施还是无畏布施，很多人都有这种观念，做得越来越好。其实，我们身边也有需要布施的人，我就经常遇到一些病人、特别贫穷的人，尤其是这几年做慈善以来，更是有机会遇到需要帮助的人。

昨天我跟一个堪布聊天，他说在他的家乡，很多人的经济状况不好，各家欠的外债都很多，都过着很贫穷的生活，他听到这些以后，感到特别心酸。我说：“我听到的一些人可能更贫穷，看病也好，上学也好，都很困难。”我想，我们作为大乘佛子，要亲自接触一些社会上的人，这个时候就会知道自己是什么样的，我们身边的人过着什么样的生活，这也是一种很好的修行方法。

委内瑞拉是南美的一个国家，他们的国债负担很重，前一段时间听说，他们那儿的一个苹果都要

好几十美元，全国上下特别艰难。因为委内瑞拉向各个国家借了很多债，现在已经没办法还了，就像有些人欠债太多了，最后没办法还就逃跑，国家也有这样的。他们的最高领导最近也说："所有的年轻人现在最好不要烫头发，头发自然就最好。"他通过这种方式来安慰人们。他还说："所有工厂里面的人都回家休息。"因为他们都下岗了，没办法。总之，粮食危机等各种贫困在漫延，在这样的时候，很多国家和组织想要援助也有一定的困难。

中非有一个国家叫马拉维，这个国家的人们也非常可怜，那天我准备去的，但是后来选择了莱索托，就没有去。马拉维最近的危机也很严重，很多孩子不要说上学，连生活都没办法过下去。

人们虽然同在一个地球上、同在一片蓝天下，但是有些地方的人，吃的、喝的、穿的都非常奢侈浪费，而有些国家和地区的人却极其困难。甚至一些照片里面，你们可能也看到过吧，那些饥饿的孩子最后就在沙漠上等待死亡，因为整个国家都没办法种庄稼，其他国家要支援也很难。

从外面的大世界来看，有些国家还是非常穷的；从小世界的状况来看，我们身边也有很多比较可怜的人。在这种情况下，虽然我们布施自己的身体和家里所有的财物有一定的困难，但还是可以多去了解他们的情况。

佛教当中讲的是一种特别伟大的精神，说起来我们都很惊讶，不要说大乘精神，即使小乘戒律中的公案也很感人。

以前有一个一切施国王，是释迦牟尼佛的前世，他很舍得布施，他说：“我要布施一切。”当时，文殊菩萨已经是一个菩萨了，他化现为一个婆罗门来要国王的所有财产，一切施国王就全部布施给他了。后来，文殊菩萨所变的婆罗门又要求国王和王妃给别人当奴仆和仆女，一切施国王也同意了，文殊菩萨就变化出一对男女，代替国王和王后留在王宫之中管理国事。这个故事很精彩，最后文殊菩萨收回了幻化，将王位还给了国王和王妃。

我们在即生当中去当别人的仆人有一定的困难，不过，经常见到、了解到人们的生活状况也是很好的。前一段时间我在医院里面，经常跟一个护工聊天，我们聊得很好，他每天讲“我们这些农民怎么怎么样”。那天他看到《大圆满前行》的法本（《大圆满前行》那时刚好出版了），就说：“这本书的封面上，在海边打鱼的人是你吧，大师？”我一看，好像是正在打鱼一样，就说：“是是是，就是我在打鱼。”他跟我讲了很多农村里的故事，他们怎么过年，怎么还债，怎么骑自行车，还有他每天的生活状况和生活费标准。

人生有各种痛苦，有些人是因为钱很多而痛苦和争论，有些人是因为钱很少而发愁，但不管怎么样，最后离开这个世间的时候，我们的相续当中还是需要有一种善根，这是最珍贵的。

总之，我们要以布施来摧毁吝啬的心。

丁二、持戒度：

以戒守护自相续，以定修持寂灭善，

以慧获得圆二利。禁恶摄善利有情，

佛子恒持三戒律。在家居士斋戒上，

愿行二种菩提心，出家比丘与沙弥，

以及近事女戒上，守二发心为律仪。

“以戒守护自相续，”我们讲的三学是“戒定慧”，要以戒律护持自己的相续。其实人很需要戒，如果没有戒、没有约束的话，自心就像疯狂的大象一样。现在有些世间人没有底线、没有标准，最后就无恶不作，非常糟糕。不管是出家人还是在家人，都要用自己的戒来护持自相续。

“以定修持寂灭善，”最后还是需要修禅定。人如果没有禅定，始终处于散乱状态的话，所做的善根也不广大，事情也做不好。即使做世间的事情，也需要一颗寂静的心。现在有些人，心很浮躁、心特别乱，做一件事情根本没办法善始善终。

所以，我们要以定来修持善法——要定下来，我们做人、修行都不要变来变去，这也是我今晚给大家提出的特别希望。前一段时间我也说过：“做人要记住一个字：稳；做事要记住两个字：分寸；修行要记住三个字：菩提心。”在做人方面，如果今天是一种人，明天变成另一种人，明年又变成另一种人，这样不稳就不太好。人稳重很重要，而人稳重的主要原因是心稳，心不稳的话人就没办法稳，因为人是由心来驾驭的。

“以慧获得圆二利。”通过智慧才能真正获得自利和他利的圆满，或者说真正圆满二资粮。

“禁恶摄善利有情，” 菩萨戒有三种。一是严禁恶行戒，即远离杀、盗、淫、妄等所有恶行；二是摄集善法戒，作为大乘菩萨，要不断行持六波罗蜜多为主的愿菩提心和行菩提心所摄的善法；三是饶益有情戒，直接或间接利益无量无边的众生，即使不能利益无边众生，哪怕给身边的一个众生暂时带来安慰或帮助，也算是守持大乘菩萨戒。

“佛子恒持三戒律。” 作为一个发大心的大乘佛子，一定要恒时守持这三种菩萨戒。

“在家居士斋戒上，” 从广泛的意义上讲，在家人有居士戒，包括居士四戒、居士五戒等，还有断除所有非梵行的梵净行戒，以及在家人受持的八关斋戒。

“愿行二种菩提心，” 在这个基础上，发愿菩提心和行菩提心。

作为在家人，最好受持三皈，五戒不能全部受的话，就受其中的一部分，比如永远不说大妄语、不饮酒、不杀人等比较容易守的几条戒。年轻人也应该受，如果年龄比较大，可能五戒都可以受持。

“出家比丘与沙弥，以及正学女戒上，守二发心为律仪。” 出家人有比丘和比丘尼、沙弥和沙弥尼，以及正学女的戒律。在别解脱戒的基础上，具足愿行二种发心是菩萨律仪戒。

原来我们讲过《三戒论》，其中包括别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，作为五部大论的讲义之一，最近应该正式出版了，叫做《三戒要解》，其中对三种

戒律的要点做了解释。以前我讲得不是特别广，但也算可以吧，因为出家人的有些具体戒律，作为在家人也不方便听。沙弥有十条戒；比丘有四条根本堕罪、十三僧残罪、三十条舍堕罪、九十条单堕罪、一百一十二条轻罪（恶作罪）等，总共有两百五十三条；比丘尼有三百六十四条戒律。总之，出家人有出家人的戒律，在一切有部、大众部等十八部的戒律当中都有不同的解说。

我们学院很重视出家受戒，也联系了汉地的一些道场，去年有一部分出家人出去受戒，今年可能不太多，大概是二十来个人，上半年不一定来得及，大概九月份左右可以出去。

现在，南传佛教等一些地方有短期出家，按照戒律所讲，短期出家的人实际上跟近事男有点相同，《大车疏》中也稍微提了一下，他们将名称、衣服和外在的相换一下。我打听到，在有些地方，短期出家的人没有通过羯磨真正受戒。按照一切有部的说法，短期出家是没有的；而在泰国等国家，男士可以短期出家。

通过短期出家，在相续当中种下善根也是可以的，但更重要的是，作为在家人要受持三皈依和五戒当中的部分戒律。在临死之前，自己的相续当中有这样的戒体非常重要，因为戒是一切功德的根本，就像大地是万物的根本一样。尤其在末法时代，哪怕守持一分戒，功德也是不可思议的，要超越圆满劫时千百万年守持圆满戒的功德，依靠戒完全可以超越轮回、获得解脱。

《福盖正行所集经》中说：“于三界苦海，轮回诸险难，以戒为根本，毕竟能超越。”这个教证也很重要，意思就是说，在三界的苦海当中，有诸多难以超越的深渊和险难；如果以戒为根本，就一定能超越这些最艰险的苦难，渡越三界轮回的苦海。

表面上看来，受八关斋戒、三皈五戒或者出家戒是很困难的，有些不理解的人可能觉得：“你们有很多条条框框，很麻烦的，肉也不能吃，这个不行、那个不行。”但从某种意义上说，自我约束是最高尚的一种表示和象征。

《大车疏》中也讲了三戒的功德。有了别解脱戒以后，需要有菩萨戒，有了菩萨戒的基础以后，要有密乘戒，有了这三戒，我们才有获得菩提的希望，也有获得永恒快乐的缘分。

这里讲戒波罗蜜多的时候，主要是讲大乘愿菩提心和行菩提心的戒律。愿菩提心的戒律主要是不舍弃众生；行菩提心的戒律主要是三种，即严禁恶行戒、摄集善法戒和饶益有情戒。在这三种戒中，最重要的是饶益有情戒，这是大乘菩萨归根结底的目标。

在密乘戒当中，先了知一切万法的本体如梦如幻，而如梦如幻的本质是智慧和方便无二无别，即空性和光明无二无别，要以这种智慧的境界来摄持。我希望，很多人最终能用密宗的见解来摄持，这样也许更圆满。

现在，学会和学院当中，有些道友在学习《大

幻化网总说光明藏论》和《三休息》等密法，我觉得很多人的见解还是比较不错的，他们的确对密法生起了很大的信心。学院当中的部分道友可能对密法的信心比较大，听了很多遍密法课，在见解上、在对治烦恼等方面，的确跟以往完全不同。以前，好像自己的心没办法变得宽阔与包容，但是以密法的见解来摄持的时候就很容易，烦恼也很容易对治，所以密法是最好的一个方法。当然，这也需要依靠前世的信心和缘分，同时也要具足各方面的因缘。

不管怎么样，我特别感谢网络，因为有了网络，很多人在家里听课非常方便。虽然有些人要在城市里来回奔波，我们学院当中的道友们也要从家里走到经堂，也许路上有一点点困难，但是这些付出很值得。我对听法或讲法从来没有生过厌烦心，只要是去听法或讲法，哪怕花十几个小时、二十几个小时坐车或坐飞机，也一点都不感觉累。

虽然我们大家都不怕累，但是如果没有网络，就不可能有直播的方便方法。所以，我特别感谢多年以来发心的很多人，没有你们的智慧和支持，我们也没办法让这么多人一起受益。因为我们的发心人员以前工巧明学得比较不错，所以今天可以依靠电脑、依靠自己的手指和发心，让世界不同角落的人都听到课。

现在中国的时间是晚上七八点钟，对大家来说都比较适合。但是很多国家跟中国有不同的时差，新西兰大概有五六个小时，澳大利亚大概是三四个小时，英国是七八个小时，美国和加拿大有些地方

是十二个小时，有些地方是八个小时，非洲那边也有时差。

所以我去各个地方的时候，有些人说：“我们三点钟起来听课，特别特别困，但是没办法。”有些人说：“我们早上七点钟听课。”这个还算可以。有些人凌晨三四点钟听课，虽然比较累，但是大家都在努力，因为依靠网络的方便才有了这样的机会。如果你们大家都这样努力的话，不管再累、再怎么样，我还是会努力地讲，这是我们人生当中共同做的最有意义的事。

第五十四课

思考题：

【知识类】

1、请解释三种安忍、三种懈怠。

【修行类】

1、结合本课的道理和公案分析，如何做到修行不退？

2、修持安忍的方法：

（1）息灭外敌和调伏自心二者中，为什么说后者更重要？了知此理后应如何做？

（2）害缘有哪些功德？害缘对你修持安忍有哪些帮助？

（3）为什么说嗔恨之缘由自己产生？请结合公案分析，前世的因缘为什么可以改变？

（4）面对不悦意的情形时，如何通过其“是否可改”进行如理思维？

（5）如何以空性之理修持安忍？请结合《大智度论》中的公案说明。

3、懈怠有哪些过患？请从自他两方面说明。

【生活类】

1、学习了本课的道理后，你能否做到延缓发脾气或吵架？你能举出自己或周围的人在修行后发生改变的例子吗？

今天继续讲《心性休息》，昨天讲了六波罗蜜多中的布施和持戒，今天讲安忍波罗蜜多，从七个方面来宣说，首先是安忍的种类。

丁三（安忍度）分七：一、总说分类；二、宣说修法；三、宣说多种对境归于一心；四、宣说以害缘修安忍之方法；五、思维嗔恨之缘由自生；六、思维是否可改；七、宣说嗔恨之自性为空性。

戊一、总说分类：

忍耐内外种种害，坚持堪忍诸痛苦，

以大悲心思正法，无缘安忍皆当修。

安忍有三种，即不畏惧的安忍、堪能受苦的安忍和不畏空性的安忍。

其中第一种是“**忍耐内外种种害**”。我们在生活当中，有很多内在的痛苦，包括身体的痛苦和心灵的痛苦；外在有地水火风的各种灾难和怨恨敌人的进攻等。

其实，很多人生活在不安全、令人恐怖的环境当中，有时候可能无缘无故地被人杀害，有时候无缘无故地翻了车，总之有很多不安全的因素。同时，我们自己也有一种恐惧心。其实，这些事情的发生也是依靠因缘，所以也没有必要天天害怕，担心自己会不会死……

“**坚持堪忍诸痛苦，**”第二种安忍主要是关于希求解脱方面的，因为寻求正法也需要苦行和安忍。

我们要经常看看前辈大德们是如何苦行的，他们越过千山万水去求法，什么样的灾难和危险都无法阻碍他们的前进。比如唐玄奘西行求法，藏地的很多大德到印度求法，汉地也有很多人到藏地来求

法，在这个过程中，他们经受了种种磨难，这也是修行上的安忍。

包括我们现在的有些道友，有时候吃不到饭，有时候感到天气特别冷，刚才我看到视频里面，学院的很多道友在啃馒头，他们肯定没有吃到晚饭，不过这倒不算苦行。我刚才在想，你们现在这种求法还是很快乐的，好像不叫什么苦行吧，只是稍微冷一点，主要是有些人没有住处，这方面有点困难。现在想想，以前我们刚来的时候，算是求法当中的苦行吧。

“以大悲心思正法，无缘安忍皆当修。”第三种安忍是，用大悲心救度无量无边的众生而不生起厌烦心，不会想：“众生这么多啊，众生那么难化，众生的性格那么刚强……”我们会遇到很多很多情况，在这个时候不生厌烦，这也是一种安忍心。

有些人遇到大乘佛教的空性法门时接受不了：“啊，一切都是空的话，那怎么能行呢？‘千百万劫’的说法怎么能行呢？”我们有时候对甚深的法不能理解，反而怀疑、排斥甚至生邪见，这也是需要安忍的。

你刚开始可以想：“我太孤陋寡闻了，虽然现在接受不了，但以后会慢慢接受的。”或者想：“我接受不了的话，可以跟有思想、有智慧的佛教徒辩论，看看辩论之后怎么样。”这是很有必要的。

所以，要以这些方式来修三种安忍，这是非常重要的。

安忍需要长期地修行，不管怎么样，在修行过程当中不要退。有些人忍不了就退下来了，非常可惜。过了一段时间，没有退的人成功了，而中间退失的人就不能成功。

《涅槃经》中有一个比喻，有两个人听说某处有座七宝山，喝了那里的泉水会长寿，他们都觉得很不错，就一同前往那里。路上，他们听说途中会遇到猛兽、盗贼等种种违缘，其中一个人就不敢去，退下来了。而另一个人想："不管怎么样，我还是要勇往直前。"最后，他果真得到了想要的珍宝，并获得了健康、财富等。这个时候，另外那个人就很后悔。

佛陀在《涅槃经》中讲，我们的修行也是同样，获得菩提就像得到宝藏一样，而泉水比喻如来藏，它是一直存在的；在这两个人当中，一个是坚强的勇士菩萨，一个是怯懦的退法者[79]。

---

[79] 《大般涅槃经》："善男子。汝不可以有退心故。言诸众生无有佛性。譬如二人俱闻他方有七宝山。山有清泉其味甘美。有能到者永断贫穷服其水者增寿万岁。唯路悬远崄阻多难。时彼二人俱欲共往。一人庄严种种行具。一则空往无所赍持。相与前进路值一人多赍宝货七珍具足。二人便前问言。仁者。彼土实有七宝山耶。其人答言。实有不虚我已获宝饮服其水。唯患路崄多有盗贼。沙卤棘刺乏于水草。往者千万达者甚少。闻是事已一人即悔寻作是言。路既悬远艰难非一。往者无量达者无几。而我云何当能到彼。我今产业粗自供足。若涉斯路或失身命。身命不全长寿安在。一人复言。有人能过我亦能过。若得果达则得如愿采取珍宝饮服甘水。如其不达以死为期。是时二人一则悔还。一则前进到彼山所多获财宝。如愿服水多赍所有还其所止。奉养父母赈给宗亲。时悔还者见是事已心中生热。彼去已还我何为住。即便庄严涉道而去。七宝山者喻大涅槃。甘美之水喻于佛性。其二人者喻二菩萨初发道心。崄恶道者喻于生死。所逢人者喻佛世尊。有盗贼者喻于四魔。沙卤棘刺喻诸烦恼。无水草者喻不修习菩提之道。一人还者喻退转菩萨。其直往者喻不退菩萨。"

在我们学会里面也是这样，刚开始谁都有热情，走了一段路以后，有些人就退下去了，后来偶尔还看得到他，有些人连看都看不到了，退下去之后就再也没有出现过。这对我们来讲可能是无利无害的，但对个人来讲，这的确是一种不安忍的表现，不安忍的话，对自己会造成一定的损失。

修行过程中肯定有很多艰难，所以修法也需要安忍。如果没有坚强的安忍，即使是听课也会很累的，一个小时一直这样待着也不是那么容易；在修行过程当中，对外在的违缘也需要安忍；修大乘法门，尤其是修密法也需要一种安忍，如果没有一颗坚强的心，恐怕听两三堂课就会觉得“这个不合理，不合我的心意，那我就不听了”。很多人说：“我听了，但没啥感觉。”“没有感觉”有两种原因：一种是所讲的道理确实不好，另一种是自己的业力太深重了，没办法的。

这是讲安忍的分类，下面讲安忍的修法，这三种安忍怎么修呢？

戊二、宣说修法：

无有如嗔之罪业，别无等忍苦行福，

故当精勤修安忍，勤熄嗔恨之烈火。

“无有如嗔之罪业，”在这个世界上，没有像嗔恨那么大的罪业。

生嗔恨心的罪业是特别大的，《前行》中说：“当今时代有人说：‘某某是一位好上师或好比丘，只是嗔恨心很大。’其实在世界上没有一个比嗔恨更

严重的过失了，怎么会在嗔恨心大的同时又是一位好上师或者好比丘呢？”也有人经常说：“本来这个人是很好的，只是他的脾气不好。”脾气不好的话，人肯定不好，是坏人，应该可以这么讲。

“别无等忍苦行福，”在这个世界上，没有比修安忍更大的福德。

《入行论》中讲：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍……”在罪恶当中没有超过生嗔恨心的，在苦行当中没有超过修安忍的。因为修安忍还是很苦的，比如有人故意说你的过失，你要安忍的话，有时候实在是没办法的。

那天有一个领导跟我说：“你们出家人也要好好地修安忍啊！我们俗人有时候都在纸上写一个大大的‘忍’字，提醒自己今天要忍。但是你们出家人当中，有的法师跟我们说话的时候，他的手都在抖啊！他离开的时候，我们跟他说‘慢慢地走’，他话都不说。我们俗人能忍的话，你们怎么不能忍，你们不是长期地修行吗？”并不是因为我在他面前发过脾气他才这样讲，他是说某个地方的修行人对他不忍——一个修行人不忍的话，他就认为我们都是一群狼，所以就说我。

但不管怎么样，我也承认，在出家的修行人当中也有个别脾气不好的。虽然他的身体用红色的布包着，头发用利刃全部剃完了，但是如果没有修行的境界，光是红布也包不住嗔恨的火，外面还是会时时地燃烧起来。因此我们不得不承认，出家人当中也有一些脾气不好的，居士当中也有这样的。所以，

我们以后真的要好好修安忍。

- **“今天不吵，明天再吵。”**

有时候，我们面对一些人实在是有点难忍。我看到有些人，好像对怨恨的敌人还比较能安忍，但是对自己最亲的家里人始终都忍不住，对一些世间的事情难以接受，就开始发脾气。

如果想发脾气的话，能不能延期再发？如果想吵架的话，能不能明天或一个小时以后再吵？稍微缓一缓、拖一下的话，也许会有一点思维的空间。

希望大家以后，如果实在想吵架就“明天再吵”。比如说，你今天实在是有点生气，那就暂时不说了，不管是在电话里还是当面，虽然你对他很有意见，很看不惯他，但是你明天再跟他吵。

而有些人根本就不耽搁，一开口就“叭叭叭”地说，像机关枪一样开始扫射。有些人就一直骂骂骂，根本没有弄清楚是怎么回事，其实这是很不好的，应该先研究，研究清楚了再说。就像一个病人去看急诊，急诊医生也要慢慢地看，看完了才能对症下药。否则，在一件事情根本没有露出真相的时候就跟别人吵，其实是非常不好的。

所以我们作为修行者，遇事能不能缓一下，这是非常有必要的，如果一点安忍的心都没有，是非常困难的。有些人修了很长时间，心还是特别脆弱、敏感，他们身边的人就很痛苦。其他人可能没有关系，但是他的家人或同一个团队里面的人，因为经常要跟这个脾气不好的人在一起，就很痛苦。只要一句

话说不对，他的脸色就变了；只要一件小事做不对，他就开始摔东西。

有一个居士跟我说过，他的家人就像三岁的孩子一样，天天都要别人看着、护着，不然一会儿就“哇”地哭起来了，周围的人就感到很痛苦。

我们修了心以后，每一个人应该自己放松下来，不要因为一点点事情就开始哭闹，对别人不满意。不管是男性还是女性，如果心特别敏感、脆弱，就会经常给自己带来痛苦，也给他人带来痛苦。

“故当精勤修安忍，勤熄嗔恨之烈火。”因此，我们一定要想尽一切办法熄灭嗔恨的熊熊烈火，这是非常重要的。

如果这个熊熊烈火没有熄灭的话，对自他的今生来世都有非常大的危害。《正法念处经》中说：“一切不能护，瞋恚乱心人，于此世他世，能作黑暗果。”一切都不能保护以嗔恚而扰乱自心的人，这种人在今世和来世都会造成黑暗的果。嗔恨心特别大的人，不管其他方面再怎么好，他的家庭也是乱乱的，他所在的组织也是乱乱的。

如果跟一个嗔恨心比较重的人一起出门，路上也会很痛苦。现在很多人特别害怕嗔恨心重的人，他们连朋友都找不到，别人会说：“那个人很可怕，你不要跟他一起去，不然你们路上肯定……他就像炸药一样，随时都会爆炸。”他跟别人在一起的时候，确实会给大家带来痛苦，他的家里也是每天乱乱的，吵得不可开交，这样不好。

其实，这些人应该通过修行来改变，嗔恨心特别严重的人，修行以后慢慢会改的。有一个人特别感谢我，他说："您讲了《入菩萨行论》以后，我的家人就变了，以前他有很严重的嗔恨心，比恐怖分子还可怕，现在比和平奖得主还要慈悲。"所以，我们的确需要通过修行来调整自心。

前年，我在新西兰讲过《入行论·安忍品》，当时我也发愿，如果以后有机会的话，在五大洲都讲一下。在亚洲已经讲过了，就不考虑了，如果以后因缘成熟的话，到非洲给黑人也讲一下安忍品，不然有些黑人的嗔恨心非常严重。安忍品很简单的，基本上六节课就讲完了。

所以，以后如果有人请我，让我灌顶的话，简单的顶好像可以灌，但我觉得还是讲安忍品好一点。我自己有时候忍得好一点，痛的时候能忍住，但有时候……我的安忍怎么样？反正很多人知道。

下面讲，安忍的对境特别多，但是只要调好一颗心，所有的怨敌就都没有了。

戊三、宣说多种对境归于一心：

野蛮害境无数故，一一息灭伏不尽，

调伏一心一切调，当勤调心护禁行。

"野蛮害境无数故，一一息灭伏不尽，"野蛮的敌人和有害的外境无量无边，想要将所有的敌人统统消灭还是比较困难的。东南西北、上下左右，到处都可能有敌人；甚至夏天被蚊子咬的时候，蚊子也变

成了敌人；隔壁邻居在装修的时候，他们也被看作敌人；路上堵车的时候，左右都是敌人……不管什么样的人，凡是你看不惯的，在你面前全是敌人。这样的话，即使你有千万支军队，想要一一地降伏、灭掉这些敌人，恐怕也是没有办法的。

最近，俄罗斯总统普京从叙利亚撤出了反恐军队，世界上的很多人就开始揣测："他为什么要退啊？"因为很多人感觉打恐怖主义比较爽，但是他们自己不敢打，看普京的眼神……俄罗斯也是一个特别好斗的国家，很多人就认为由他们来打是最好的。但是普京突然将所有的军队都撤出来，有些人就猜测："他可能是学藏传佛教的，他开始修安忍了。"有些人说："不是啊，现在石油降价了，所以他们的国力不是很好了。"对于这些我都不知道，我也不是学经济学的，但是我作为藏传佛教的人，我敢保证普京不是学藏传佛教的。虽然他以前去过一个蒙古的寺院，但是他看起来不太像修行人，而且他信仰的是其他宗教。

不管怎么样，世界上的恐怖主义是比较多的，今天打这个，明天那里又出来一个；我们身边打架的人也很多，像我的家乡炉霍那边，光是一个小小的县城，听说都经常有打架的，这样那样的事情也比较多。因此，真正要将所有的野蛮人都降伏，是没有办法的。《入行论》中也讲："顽者如虚空，岂能尽制彼？"世界上顽劣的众生无边无际，像虚空般遍于一切处，无法将其全部降伏。

"调伏一心一切调，当勤调心护禁行。"但是，只要

我们能调伏自己的一颗心，所有外在的敌人就都能安忍，也可以说这些敌人就都消失了。因此，我们要长时间地修持安忍。

《释迦牟尼佛广传 · 白莲花论》中说，释尊曾是忍力仙人，在很多年中修安忍，他的对手在八万四千年中加害他，而他连一句话都不跟他们吵[80]。

我们作为佛陀的追随者，完全做到像他那样有一定的困难,但是至少也要知道:“我应该学会安忍。”以前不太会的话，现在慢慢学会，脾气要稍微有点好转。有的人以前一生气的时候就像发疯了一样，前面有什么东西都阻挡不了他的怒火，就像真正的恐怖分子一样，旁边的人都会想：“本 · 拉登的哥哥妹妹是不是这样的？”但是现在，他就慢慢变得特别慈悲、温和，这也是修行的力量。

所以我们要去修行，精勤调伏自己的心，这就是我们的戒律，这就是我们的行为。尤其是学习大乘佛法者，唯有调心是最重要的。

戊四、宣说以害缘修安忍之方法：

依害成就安忍行，生起慈悲等功德，

[80] 《释迦牟尼佛广传 · 白莲花论》：又释迦牟尼佛曾为外道仙人，名为忍力，他自己发愿永远不对任何众生生嗔恨心。当时有一恶意魔王为摧毁忍力安忍，就幻化出专门毁坏别人安忍功德之一千人，用咒语诅咒忍力，用妄语肆意对忍力横加诽谤，还在大庭广众之中用常人难以启齿之言词羞辱他。这些人还于忍力行、住、坐、卧之时加害他，此等非法行持竟长达八万四千年之久。

当仙人前往城市中去时，这些恶性众生竟用不净粪浇洒在仙人头上、所捧钵盂中以及衣服上，还用扫帚猛击忍力头部。但他根本未生丝毫嗔恨心与报复之意，不管别人如何待他，他从未想过以牙还牙，从未怒目相向，从未恶口相加，甚至诸如“我到底做错何事”之类言词都未曾说过。

成菩提伴敌如师，恭敬欢喜依安忍。

“依害成就安忍行，生起慈悲等功德，”依靠危害的因缘，自己能有很多修安忍的机会，还会依此生起慈悲心等功德。

一方面，遇到敌人和违缘的时候，我们可能很难忍受，很多人都希望顺顺利利、健健康康、佛菩萨保佑自己。但另一方面，生病、家庭不和睦等因缘确实也会变成顺缘。因为，依靠危害你才有修安忍的机会；而且，由于别人对你侮辱、诽谤和加害，你的内心才会真切地感受到痛苦，进而知道这个轮回真的是很苦的，然后就开始学佛，有了出离心。

其实，大家最好在健康、富裕的时候就好好学佛，这是很重要的，而不要一直等着，等到自己已经不行了才去求保佑。现在很多人就是这样的，包括在日本、中国的汉地和藏地，都有这种现象。

以前我们藏地的很多人，在健康快乐的时候就信佛，也经常念佛。而现在不是这样，很多人在快乐的时候一直浑浑噩噩地过着，每天都花天酒地；一旦家里人死了，或者自己遭车祸了、生病了，就拿出一点钱，求佛保佑，请僧众念经，在这个时候才想起三宝，而快乐的时候不想。其实从世间的角度来讲，这样也不是很好的。

真正的修行是，当你年轻、快乐、富裕的时候，就经常想起三宝、经常修行。因为，世间所有的荣华富贵，最后都是一场空，一定会消失的；在世间上演的所有的戏，最后都会落幕的。

“成菩提伴敌如师，恭敬欢喜依安忍。”因此，如果我们在生活当中遇到了一些违缘和加害，就可以将其变成菩提的助缘，并由此进入正道。

有些人因为在感情上特别痛苦，最后就知道了，轮回的本性真的是很痛苦的。对于“苦才是人生”，很多人一开始根本不承认，心想：“为什么说‘苦才是人生’啊？”后来，他遇到了人生当中最大的痛苦，才由衷地感叹：“啊，真是‘苦才是人生’啊！”进了监狱的有些人就觉得人生是特别苦的，这个时候会有这种感受的。

因此，当我们遇到困难和加害的时候，要把怨敌当作自己的上师、父母和亲戚，对他们生起极大的欢喜心，因为是他们让我们生起了这颗善心。

有些人如果没有遇到违缘的话，也许人生会很顺利，但是你永远也不会知道轮回的真相；正因为你遇到了一些不顺，最后才真正入于正道。所以，遇到违缘并不是坏事。

在《大宝积经》中，有一品专门讲佛陀和提婆达多的故事。释迦牟尼佛说过，提婆达多对我来讲是非常有恩德的，因为我的六波罗蜜多都是依靠他而提前成就的。当时，提婆达多想害释尊，就变成婆罗门等形象来要他的妻子、儿女等，而释尊真的布施了，这样他的布施度就很快成就了；释尊守持戒律的时候，提婆达多也很想破坏他的戒律，结果释尊持戒更加清净；释尊修安忍的时候，提婆达多准备依靠怨敌的力量加害他，结果他一修安忍，安忍波罗蜜多又成就了……所以佛陀说，我的修行都

是依靠提婆达多而成就的[81]。

我也在想，在一些部门或家庭当中，有些人的脾气不好，虽然让人感觉很难受，但是，周围有一个坏人也许是很好的。有些人经常讲："某某上师身边有很坏的人，上师肯定是有密意的，不然的话，这么坏的人不可能在他身边。上师都是很好的，但是他身边的某个人，哇，真的跟魔王波旬派来的没有什么差别，上师怎么会对这些人这么好啊？"有些人也许是对上师不满，但是他们经常说上师身边的人不好，藏族人和汉族人都有这种情况。

其实，有些人留下来可能真的有必要。阿底峡尊者来到藏地的时候，带的那个侍者脾气很不好，很多人建议："尊者，您的侍者脾气太不好了，对我们也不好，对您也不好，您看能不能把他换掉？"阿底峡尊者说："不行啊，全西藏都对我特别恭敬，只有他对我不恭敬，如果我把他换了的话，我怎么修安忍，你们怎么修安忍？我们都没有这个机会了，所以还是不换，把他留着吧。"

---

[81] 《大宝积经》：善男子。提婆达多与菩萨。世世共生一处。此辈亦是菩萨方便。何以故。我因提婆达多故。具满六波罗蜜。亦多利益无量众生。云何知尔。善男子。尔时众生快乐。不知行施不知受者。菩萨尔时欲教行布施。是时提婆达多。起嫉妒心至菩萨所。求国城妻子及头目手足。尔时菩萨欢喜施与。时有无量众生。见菩萨施心生欢喜信解布施。作如是言。如菩萨施我亦如是。行于布施愿成菩萨。善男子。提婆达多或见菩萨持戒清净知已。欲破菩萨所持之戒。尔时菩萨不毁净戒。时有无量众生。见菩萨持戒亦效持戒。菩萨持戒。或为他人轻毁恶骂不生恶心。尔时具足羼提波罗蜜。有无量众生。见菩萨以忍调心。亦效菩萨行于忍辱。善男子。当知提婆达多。大利益菩萨。善男子。如今提婆达多。放大醉象欲害如来。亦于耆阇崛山推下大石。俱是如来方便示现非业报罪。何以故。由此方便利益无量众生。

就像传戒律没有阿阇黎是不行的，我们修安忍的话，没有坏人也是不行的。凡夫人的周围都是坏人，而菩萨却找不到坏人，因为菩萨生生世世都不害别人，所以修安忍的对境就很难找。因此，偶尔遇到一些坏人的时候，菩萨就像得了珍宝一样欢喜。

所以，我们以后遇到一些脾气不好的人也要修安忍。在一个部门当中，如果有一些脾气不好的人，别人其实是很难受的，因为他来了以后，其他人一直要看他的脸色，他一摔门大家都吓一跳。

有一个部门的人跟我说过："堪布，我们可不可以把这个人换一下？他有时候莫名其妙就不高兴了，不高兴的时候就抱着电脑不干活。他出去的时候把门'唰'地一拉就走了，我们全部门的人都吓坏了，又特别害怕他会突然进来。果然，他又抱着电脑，莫名其妙地，'啪'地把门打开就进来了，全部门的人都不敢说话，就这样坐着……可不可以把他换掉？有些人建议，我们还是修安忍，不换。"后来我说："不换好一点，你们继续修。"

下面讲不应该生嗔恨心的理由。

戊五、思维嗔恨之缘由自生：

若我无有嗔不生，如同谷声互依存，

自成罪业众害处，偶缘宿业因生故，

理应尽力修忍耐，唯以调心法灭嗔。

"若我无有嗔不生，" 其实对于嗔恨心，敌人和我都有一份"功劳"——"有你的一半，也有我的一半"，

七八十年代的歌中是这样唱的。如果没有我的话，嗔恨心不会产生；没有敌人的话，嗔恨心也不可能产生。所以，嗔恨心是由我和敌人共同创造的。

“如同谷声互依存，”就像空谷声一样，如果你面对空谷“哇”地喊一声，山谷中也会传出“哇”的一声，这个声音是依靠我的声音和山谷这两种因缘而产生的。

“自成罪业众害处，”因此，我们自己也是罪业的一部分了。

“偶缘宿业因生故，”嗔恨的因缘中有偶然性的，比如即生当中跟别人不合，外在的环境不好、天气不好，工作太累了，等等；还有宿业的因缘，有些人是因为前世的业力而生嗔恨心。

在这些因缘中，有我的一部分因缘，也有你的一部分因缘，所以吵架的时候，我们不能认为全是别人的错——“就是你，就是你！”这样不合理的。实际上应该是:“就是你,也是我,我们两个都错了！”你要吵架的话应该这么讲，自己也承认自己的一部分错误，对吧?

“理应尽力修忍耐，唯以调心法灭嗔。”所以，我们应该尽力地修安忍，唯以调心来摧毁自己的嗔恨心。

实际上，嗔恨心确实是由各种因缘同时具足而产生的。有些人可能由于前世的因缘而一直看不惯某个人,有些人是由于暂时的因缘而嗔恨别人,但是,只要我们想得通，这些因缘都是可以化解的。

纪晓岚的《阅微草堂笔记》中说，有一个老翁，

他的邻居养了一头猪，这头猪看到老翁就特别生气，老翁看到这头猪也很生气，很想把它买来吃掉。后来老翁想："这样可能是不对的，也许我们前世有一种业缘。"他就出高价把那头猪买来，送到寺院放生。过一段时间他到寺院里面去，那头猪看到他特别欢喜，他看到那头猪也很欢喜。可见，前世的因缘可以通过善行来改变[82]。

所以，我们要发悲心。你经常对某个人、某件事看不惯的话，就尽量调自己的心。调心以后，原来看不惯的事情，其实也可以看得惯，没有那么严重。

《大萨遮尼乾子所说经》中说："能行忍辱者，见者皆欢喜，怨家舍毒心，皆生亲友想。"就是说，原来你经常生嗔恨心的时候，别人都看不惯你，后来你修了安忍心，别人看见你就很欢喜："哇，这个人还是很可爱的。"如果你经常这样修安忍，舍弃毒害怨敌的心，并把他们当作亲人想，他们也会这样对你的。

我们佛教里唯一的办法，就是慢慢调整自己的心。有些人越修性格越不好，而有些人修行以后，虽然偶尔还会生一点嗔恨心，但是很快就息灭了，还是有进步的。

我们要经常祈祷上师三宝，一定要息灭相续中的嗔恨心。那天也讲了，在菩萨乘当中，嗔恨确实是非常严重的罪业，要通过各种方法来对治。尤其

[82] 《阅微草堂笔记》："胡御史牧亭言，其里有人畜一猪，见邻叟辄瞋目狂吼，奔突欲噬，见他人则否。邻叟初甚怒之，欲买而啖其肉。既而憬然省曰：此殆佛经所谓夙冤耶？世无不可解之冤，乃以善价赎得，送佛寺为长生猪，后再见之，弭耳昵就，非复曩态矣。"

是嗔恨比较严重的人，能不能把《入行论·安忍品》再学一下、再修一下？

现在很多大德，如果没有时间讲《入菩萨行论》的全文，就把安忍品单独讲一遍。如果我们再三地学习和修行安忍品的话，应该在修行上有很大的进步。否则，可能会因为别人对你亲朋好友等的不满而生嗔恨心。

我们不能安忍的所有原因，归根结底就是“我”——要么是为了“我”，要么是为了“我的亲朋好友”，生嗔恨心的原因都跟“我”有关。作为凡夫众生，我们很少为了跟自己毫无关系的众生而生嗔恨心。有时候，我们所执著的“我”是很可笑的，也是很可怕的。如果没有学过这些道理，就没办法改变；但是学了大乘佛法的话，自己的相续就要有所改变，这是很重要的。

因为时间关系，我每天讲得比较略，其实这些道理很想讲得广一点，那样可能会更好。

下面是“思维是否可改”，我们为什么要生气呢？不应该生气，而要思维所嗔恨的事情能不能改。

戊六、思维是否可改：

遇不乐境舍不喜，若有可改何不喜，

无改无利有何用，故当努力忍诸缘。

遇到不悦意的情景和不快乐的事情时，要用智慧去观察，这件事情可不可以扭转、可不可以改变。

如果为时已晚、已经不能改了，那就不要不高

兴了。比如说，你的孩子把一个碗打烂了，那肯定就没办法了——你打他也没办法，你哭了、闹了也没办法的，那就不要不高兴了。

如果还可以改的话，那你改就可以了，也没有必要不欢喜，不高兴又有什么用呢？

所以，不管遇到什么事情都要修安忍，其实这种方法是非常好的。《入菩萨行论》当中也说："如果事情可以改的话，有什么不高兴的呢？如果做什么都已经无济于事，没办法改的话，那你烦恼又有什么用呢？"[83]

这种观察方法其实是很好的。如果一个人做了错事，就可以用这个道理来观察一下：这个错误严重不严重，如果非常非常严重，谁也没办法改的话，那你再怎么生气也没用，已经无法挽救了；如果这件事情还可以改，那你就用心平气和的方式来解决，这样就很好。而没有必要生气、发抖、摞电话、伤心、哭、闹，引得过路人都看着你，心想："哇，这个人是怎么了？"隔壁邻居也听到了你的哭声，这样多不好啊？尤其是一个修行人，这样是很不好的。

其他人我们也改变不了、救不了，但是我特别希望，听闻大乘佛法的这些人，在相续上有一些改变，这是很重要的。

总之，本颂的思维方式在佛教当中很重要。

戊七、宣说嗔恨之自性为空性：

观察空性如虚空，喜忧得失善恶无，

[83] 《入菩萨行论》："若事尚可改，云何不欢喜，若已不济事，忧恼有何益？"

于彼执二亦无义，当处一切等性中。

“观察空性如虚空，”我们不应该生嗔恨心，为什么呢？因为，不管是你所听到的诽谤声，你所看不惯的人，还是你自己，在本性当中都是空性的；既然是空性的，你为什么要生气呢？这是没有意义的。

其实，通过智慧来观察的话，完全可以得出这个结论。比如害你的人，他身体的上上下下全部是由微尘组成的，他的心也不可得，是不生不灭的；你的身体和你的心也是一样。因此，你们俩的身心就像两部分的虚空一样，除此之外也没有什么其他的东西了。此外，你所听到的诽谤的语言，你所接收到的令你不高兴的信息也是如此，完全是空性的。这样的话，一切都像虚空一样。

“喜忧得失善恶无，”在虚空般的境界中，欢喜也没有、忧愁也没有，得也没有、失也没有，苦、乐、善、恶什么都没有。

“于彼执二亦无义，当处一切等性中。”在这个时候，我们特别去执著、去在意又有什么用呢？所以，特别希望大家能安住在一切如虚空的境界中。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“……如我当受持，一切如虚空。”他说，有何得，有何失？一切都是没有的，希望每个人都像我一样，证悟虚空般的空性境界。寂天菩萨在《入菩萨行论》的开头时说，我不敢说自己有利他心[84]；到了后面的时候说，特别希望所有的众生像我一样，不要有得，不

[84] 《入菩萨行论》：“此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他，为修自心撰此论。”

要有舍，每天都要在无得无舍的状态当中；不要感到特别苦恼、特别伤心，应该处在一切都像虚空一样的境界中。这个时候，别人谩骂你、说你，你也不会有什么感觉[85]。

有一个人跟我讲，她跟丈夫吵架的时候，她丈夫经常入定，她就特别生气。每次她准备骂的时候，她丈夫就开始入定，她就更加生气了，因为无论跟他说什么，他都根本不在乎。骂完了以后，她丈夫就出定了。她说："看到他这样我更加生气，有时候感觉自己在骂一尊佛像，有时候感觉在骂一块石头。如果他骂我、我骂他的话，我就好接受一点。"

因为她是不学佛的，她丈夫是学佛的，有一次她专门找我，跟我说："吵架的时候，让他不要入定，跟我好好地吵。"以前她丈夫不学佛的时候，他们两个会互相吵，她有时候就有一点获得胜利的感觉；现在的话，她就不知道自己到底是胜利了还是失败了，因为每次吵的时候他就准备入定，刚开始还有点念咒语的声音，不知道念的是什么咒语，然后就入定了，等她吵完就出定了。这个方法有时候很好，有时候也不太好吧。

不管怎么样，后来我也没有时间找他，本来有机会的话应该说一下，那个要求不高嘛——吵架的时候不要入定，一切都像虚空一样，所以也不用入定。

《大智度论》中说，在一个寺院里面，有一间

[85] 《入菩萨行论》："故于诸空法，何有得与失？谁人恭敬我？谁复轻蔑我？苦乐由何生？何足忧与喜？若于性中觅，孰为爱所爱？细究此世人，谁将辞此世？孰生孰当生？谁为亲与友？如我当受持，一切如虚空？"

房子经常闹鬼，所以平常都不安排人住。有一次，一个出家人来住宿，寺院的人说："其他房子都住满了，只有一间闹鬼的空房子，你敢不敢住？"那个出家人想："应该没问题，我这么清静的戒律、这么广闻博学，我不怕鬼，可以住到里面。"他就进去了。

后来，又来了一个出家人要住宿，寺院的人说："没有其他房子了，只有闹鬼的房子，你敢不敢住？"那个出家人也想："我的空性境界非常好，应该没问题。"他们就又安排他住那间房子。

到了晚上，他去敲那间房子的门，里面那个和尚以为是鬼来了，就有点害怕，使劲地把门顶住。外面的和尚以为鬼已经在里面了，一定要进去，就拼命地推。僵持了一会儿，外面这个人的力气大一点，他就进去了。进去以后，两个人都以为对方是鬼，就一直拼命地斗，整晚都没有睡觉，都想着"一定要降伏鬼"，他们也没有特别害怕。结果天亮了，这两个出家人一看，原来他们互相都认识。

佛陀在佛经中说，这个比喻说明，世间人所嗔恨的好多对境，实际上是不存在的[86]。你认为这是个

---

[86] 《大智度论》：复次，一切法性皆空无所有，汝所瞋因缘亦皆虚诳无定，汝云何以虚诳事故，瞋骂、加害，乃至夺命？起此重罪业故，堕三恶道，受无量苦。汝莫以虚诳无实事故，而受大罪！

如山中有一佛图，彼中有一别房，房中有鬼来恐恼道人故，诸道人皆舍房而去。有一客僧来，维那处分，令住此空房，而语之言：此房中有鬼神喜恼人，能住中者住。客僧自以持戒力、多闻故，言："小鬼何所能？我能伏之！"即入房住。暮更有一僧来求住处，维那亦令在此房住，亦语有鬼恼人；其人亦言："小鬼何所能？我当伏之！"先入者闭户端坐待鬼；后来者夜闇，打户求入。先入者谓为是鬼，不为开户；后来者极力打户。在内道人以力拒之，外者得胜，排户得入；内者打之，外者

敌人，就跟他斗，但实际上他不是敌人，而是你的朋友——最好的朋友，所以你不要对他生嗔恨心。第二天当你醒过来的时候，就会明白。

你看我们经常这样，在吵架的时候特别不开心，很想把对方怎么样。我原来说过吧，有个人跟我说：“我跟某人吵架的时候，很想掐住他的脖子，不让他呼吸。”但是，幸好他当时没有掐住对方的脖子，不然第二天他肯定很后悔的。

因为我们生嗔恨心的时候，有能取所取这二者——敌人也有，我也有；但是没有嗔恨心的时候，一切都如虚空一样。所以，特别希望大家有空性的境界来摄持。

丁四（精进度）分四：一、了知精进之人；二、宣说精进之违品；三、宣说精进具有无量功德；四、了知功德后应当精进之理。

戊一、了知精进之人：

一切精进修行者，秉性喜爱诸善法，

善法不尽如云聚，芬芳莲园聚蜂群。

“一切精进修行者，秉性喜爱诸善法，”精进的人是什么样呢？他的本性是喜爱所有善法的。

这里的精进，并不是指搞生意特别精进，种庄稼特别精进，或者是每天赚钱很精进，这些都不叫精进。真正的精进，是特别喜爱善法。

亦极力熟打。至明旦相见，乃是故旧同学，各相愧谢。众人云集，笑而怪之。

众生亦如是，五众无我、无人，空取相致斗诤；若支解在地，但有骨肉，无人、无我。

“善法不尽如云聚，芬芳莲园聚蜂群。”喜爱善法的人其实特别精进，如果白天、晚上都很精进的话，所有善法自然而然会具足的。

我们寺院里面有一个老堪布，今年应该九十岁了吧。因为人老了，他的眼睛现在看不清，他晚上睡觉的时候经常说：“我的三种东西不能忘。”这三种东西好像是他的眼镜、放大镜，还有他念诵的法本。他早上三四点钟就起来念诵，九十岁的人这么早就开始念诵，可能一般的年轻人都做不到。

现在的很多年轻人，七八点钟甚至十点钟的时候还在睡觉，不能说像猪八戒吧，但是也差不多，一直呼呼地睡觉。所以很多年轻人特别贪睡，特别不精进，可以这么讲。

对这些人来说，善法不一定像云一样集聚在你的身上。而对于精进的人，悲心、信心等出世间的一切功德和善法都会自然具足，就像芬芳的花园里面，蜜蜂会自然而然集聚一样，因为精进是一切功德的根源。《正法念处经》中说：“精进得菩提，精进故生天，一切诸道果，无非精进得。”所有的地道功德，没有一个不是由精进得到的。

所以，我特别希望大家学佛能长期精进。刚开始你们都很精进，我以前也特别精进，基本上每晚只睡三四个小时，还觉得特别浪费时间，但是后来，慢慢也有了懈怠的时候。不管怎么样，我们还是要精进于善法，而且要持之以恒。

比尔·盖茨曾说，他最羡慕巴菲特，他在一天

二十四小时当中，没有意义的事情基本上不参与，每天都做有意义的事。他们是世间的精进者，我觉得他们也很厉害的，对于一些散乱、琐碎的事情根本没有兴趣，他们要做有意义的事情。

我们修行者的话，也不得不面对一些世间事，尤其是一些应酬，可能也没办法拒绝。虽然有些事情是很无聊的，但是为了度化家人等身边的人，还是要随顺他们，就像文殊菩萨到了外道的宫殿时一样。

但是，长期这样是不行的，因为我们的人生很短暂，这样浪费下去的话，死的时候可能什么善法都没有。如果这一生没有积累一些善法，来世能不能得到人身也很难说，所以大家要有一种紧迫感，这一点很重要。

戊二、宣说精进之违品：

彼之违品三懈怠，同恶怯懦自轻凌，

诸过根源不成善，毁坏兴盛起衰败。

精进的违品有三种懈怠，即同恶懈怠、怯懦懈怠和自轻凌懈怠。这三种懈怠是一切痛苦的根源，会出生很多不善法，毁坏世间的荣华富贵、成就、智慧等，并产生许许多多的过患、痛苦和衰败。

第一种是同恶懈怠，就是经常特别散乱，比如每天看手机、聊天，做一些无意义的琐事，包括经商、务农等。

第二种是怯懦懈怠，就是看到一些比较有意义

的事情时，就觉得很难，认为："你也做不了，我也做不了。"有些怯懦的人经常说："不要去，不要去，这个特别累。"他们首先就没有这种心力。其实有时候，如果我们真的勇敢去面对的话，到最后还是有很多事情会成办的。

尤其是没有自私的事情，多做一点也是可以的。如果为自己的事情做得太多了，也不一定很有意义；但是为众生、为佛法多做一些事情的话，即使没有成功，也不会有什么后悔吧。我觉得这个还是很重要的。

最后一个是自轻凌懈怠。有些人一说到做善事的时候，就说："啊，像我这样的人哪里做得到啊？不行啊，我身体也不好，心情也不好，最近一直睡也睡不着，而且吃饭、走路各方面都很困难，今天嗓子也很不好，你看，啊——"发心的时候什么病都来了，有些人装得特别像，比电影演员还有演技；不用发心的时候就活蹦乱跳的，什么事情都可以做出来。这就叫做自轻凌懈怠。做善事的时候就说："我不行，我这样的人……"而干一些坏事的时候就说："我这样的人应该没有问题，这事我来，我来带队，我来当组长。"

好像《入行论》的说法稍微有点不同[87]，你们应该清楚的。

其实懈怠者是很不好的，《正法念处经》中说：

---

87 《入行论释·善说海》："如果广说精进的违品懈怠的分类，则有三种，也就是，行持相违善法的同恶懒惰；贪执恶事不善无记法的耽著恶事懒惰；声称自己无有能力行善而懈怠的自轻凌懒惰。"

“懈怠之人，是不善人，是退没人。”懈怠的人不是好人，不是善人，是退没的人。实际上，懈怠会给自他带来很多很多的损失。尤其是一些发心人员，如果特别懈怠的话，别人能成办的很多事情，到了这个人的手里就损失很大。

现在国际上也是如此，某个总统在执政的过程当中，对整个国家的经济、政治等很多方面都有很不好的影响，但是他上任以后大家才会知道这些。而某个国家的领导上任之后，整个国力都跟以往不同，有翻天覆地的变化。

一个小小的团体当中也是同样，懈怠者对大家的影响是很不好的。如果是特别精进的人，尤其是对善法很精进的一些法师、辅导员，会把整个组的人全部调动起来，提高大家的积极性，有了这个能力的话，各方面都会非常好的。

所以，希望一些精进的、愿意发心的人，要长期地、努力地为佛法发挥自己应有的能力，做出应有的贡献，这是很有必要的。

第五十五课

思考题：

【知识类】

1、精进有哪些功德？了知精进的功德后应如何做？

2、成就禅定的因是什么？应如何思维而断除散乱？

3、为什么说财物是修持静虑的违品？

【修行类】

1、什么是八种懈怠？你有这些懈怠吗？如何对治懈怠？

【生活类】

1、对现代社会来说，为什么说修习瑜伽禅很重要？你打算如何按照上师的建议，修持、推广瑜伽禅？？

2、作为在家修行人如何与世人相处？如何避免自己受到恶劣环境的影响？

今天我们讲《大圆满心性休息》，现在讲第八品当中的六波罗蜜多，前面讲了精进度的一部分，今天讲“宣说精进具有无量功德”。之前也讲过，精进在修持善法当中很重要，那么，精进有什么样的功德呢？

戊三、宣说精进具有无量功德：

具有精进世间赞，具有精进成所愿，

具有精进增功德，具有精进得佛果。

在这个偈颂当中，每一句开头都是“具有精进”。

“具有精进世间赞，”具有精进的人，在世间也会经常受到赞叹。在家里也好，在单位也好，大家都会觉得：“这个人很勤快、很精进，他非常努力、非常勤奋……”

“具有精进成所愿，”具有精进的人，无论想什么都会如愿以偿的。

世间有些非常著名的人物，完全是靠自己的毅力而成功的。不仅仅是世间的成功，甚至佛法修行的成功也会依靠精进而获得。米拉日巴尊者和无垢光尊者在传记中也经常讲：世间任何一个凡夫人，如果像我那样精进的话，都可以获得出世间的成就。

“具有精进增功德，”具有精进的人，功德会越来越增上。

一个精进的人和一个懒惰的人，如果一起住在宾馆的标准间里面，精进的人在晚上睡觉之前可能会念诵，看很多修行方面的书；而懒惰的人，在睡觉之前可能一直特别散乱。第二天早上，精进的人很早就会起来行持善法，而懒惰的人不会这样。所以在增上功德方面，哪怕在一天当中，精进的人和懒惰的人之间也有很大的差别。

“具有精进得佛果。”具有精进的人，暂时能成就世间的果位，最后会获得佛果。

在修行过程当中，人有时候难免散乱、懈怠；但是不要天天找借口，今天也散乱，明天也懒惰，这样不是一个很好的修行人。

有一部论典叫做《舍利弗阿毗昙论》，在汉地

的《大藏经》中有，其中讲了八种懒惰。这八种懒惰可以在一个人身上具足，也可以在不同的人身上具足。有哪八种懒惰呢?

第一种，“我现在吃饱了，不能修行，太饱了”，于是就躺一会儿，不好好修行。

第二种，“噢，我今天太饿了！现在饿得很，不能修行”。

第三种，“我今天做了很累的事情，不能修行”。

第四种，“我明天要做很麻烦、很累的事情，今天要休息”。

第五种，“我明天要去很远的地方，要赶路，今天好好休息”。

第六种，“我今天特别累，从很远的地方来，赶了很多路，要好好休息，不能修行了”。

第七种，“我最近生病了，身体不好”，于是不好好修行。

第八种，“我前一段时间生大病了，现在不能修行，要好好休息”[88]。

---

[88] 《舍利弗阿毗昙论》：“何谓八懈怠事。若有懈怠比丘。如是思惟。我今日入聚落乞食已。我得粗细食不充足。以不足故。令我羸瘦。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。是名初懈怠事。复次比丘如是思惟。我今日入聚落中乞食。得粗细食充足身体重妨。如肉囊盛钱。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第二懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我今日有作务疲懈。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第三懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我明日当作务身当疲懈。便不乐经行坐禅。我今豫眠卧懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第四懈怠事。复次懈怠比丘。

稍微说细一点的话，可能很多人都具足这些懒惰吧。“我明天要赶路，今天好好休息”，“我昨天赶路累了，今天好好睡觉”，吃饱了不行，饿了不行……有很多很多的理由，最后自己的时间都浪费了。

前一段时间我做了手术，按理来讲，如果我找借口的话，两三个月不讲课也可以。但后来想了想，讲课也许对身体有利，也许对身体不利，但是中间耽误一段时间的话特别可惜，每天都很无聊。后来就决定讲课，也有很多人强烈反对。刚开始讲的时候，我确实有点难受，但现在基本上就没有什么大的问题了。

我不是说我很精进，我们每一个凡夫人都会有很多烦恼、痛苦，各种各样的情况会发生的。如果每天都依赖情绪而修行的话，就很有可能陷入一种懈怠的泥坑当中，因为我们的情绪不一定每天都是好的。

《正法念处经》中说：“若溺懈怠泥，没苦海不出，若人勤精进，则渡生死海。”如果沉溺于懈怠泥当中，那么没入苦海的人是无法出离的；如果我们非常精

如是思惟。我今日行来。身体疲极。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第五懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我明日当行身必疲极。便不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第六懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我今患苦。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。此谓第七懈怠事。复次懈怠比丘。如是思惟。我患差未久。我身羸弱。不乐经行坐禅。我欲眠卧。懈怠比丘。即便眠卧。不能勤进。为未得欲得未解欲解未证欲证。是名八懈怠事。”

进、勤奋努力的话，就有希望渡过生死轮回的大海，有解脱的机会。

世间当中也是如此，精进的人好像什么都可以做。前段时间我看到一则新闻，有一个人在大概一年半的时间当中，背了十万字国学方面的论典。他的老师背了八十万字，他受老师的影响，就背了《大学》《中庸》《论语》《史记》等很多论典。

懒惰的人可能一辈子都不会去背诵、不会去看书。有时候，我们通过背诵、闻思也看得出来，个别道友还是很精进的；而他们身边的一些人，虽然同样在这里过生活，但是因为懒惰，把自己所有的时间都浪费了。

总之，对于精进的功德，大家应该有所认识。下面讲，知道了精进的功德之后应当发起精进的道理。

戊四、了知功德后应当精进之理：

精进世间胜善法，出世间之一切道，

于诸有漏无漏法，为断不善奉行善，

努力精勤真实行。乃至未得佛果前，

仍有功德增上故，坚持不懈勤精进。

“精进世间胜善法，出世间之一切道，于诸有漏无漏法，”精进可以增上世间所有善法和出世间五道十地的功德，即有漏和无漏的善法都可以通过精进而增上。

“为断不善奉行善，努力精勤真实行。”所以我们要

断除不善、奉行善法，努力地精进，实践于生活当中，实践于修行当中。

别解脱戒当中也经常讲，在修行的时候，初夜和后夜不睡眠，只有中夜可以睡眠，依靠这种精进力，所有的善法都可以成就。

“乃至未得佛果前，仍有功德增上故，坚持不懈勤精进。”那么，是不是到了一定的时候就不用精进了，就已经“毕业”了呢？不是这样的。因为直到获得佛果之前，我们的功德都会越来越增上。获得了一地菩萨以后，还要不断地精进，然后获得二地菩萨的功德；得了二地菩萨以后，还可以达到第三地菩萨……即使证得了十地菩萨，还是要努力。

但我们很多人不是这样的。有些人的精进是，听了一堂课就已经满足了，学了一部论就已经满足了，去一个地方开一个法会就已经满足了。对世间法方面有满足感的话，这叫知足少欲，还是可以的；但闻法方面最好不要有满足，修行上最好不要有满足。

- **对治懈怠**

如果产生了懈怠的心，可以寻找一些善道友，跟他们在一起的话，懈怠和散乱也是容易去除的；尤其是，修行无常对自己的精进会更加有帮助。

《正法念处经》中说：“念死常生怖，离慢及懈怠，亲近智慧人，众恶不污心。”如果我们忆念死亡无常，对无常感到恐怖的话，就会离开傲慢和懈怠。意思就是说，我们在修行上实在有一定困难的时候，

就多想一想：“我终有一天会死的。世界上所有的众生没有一个能逃脱死亡，众生都会死的话，那我什么时候死也不知道，还是趁现在活着的时候精进修行。”这个时候，原来你的傲慢心、愦闹散乱的心和懈怠的心就很容易对治。

有些人没有学佛的时候，稍微有一点钱、有一点地位就特别傲慢、特别懈怠；但是后来学了佛，内心当中真的有一些无常观的话，人就完全变了。我认识的有些领导，以前特别傲慢，每天都在花天酒地、浑浑噩噩当中度过；但是学习佛法以后，真的判若两人了，相续非常调柔，没有傲慢心，而且特别精进，白天、晚上都很努力。所以，观无常是对治懈怠的一种方法。

还有一种方法就是“亲近智慧人”，即亲近一些善知识、善友。居士当中有一些很好的修行人，平时确实修行非常好，你们跟着他们的话，众恶不会染污自己的心。如果随着一些恶人而去的话，他们的习气自然而然会染上你。

凡夫人是特别幼稚的，就像孩童一样，看见有人在这边拿一个玩具，他就觉得：“啊，这个我很喜欢，我要！”如果有人在那边拿一个玩具，他又觉得：“哇，这个好看，我需要。”自己没有主张，没有非常稳固的智慧。所以到一定的时候，自己在修行上、在世间法方面还是要会取舍。

总之，精进是非常重要的，它是真正获得二利的因。此外，精进的分类，有加行精进、披甲精进、利他精进等很多种；精进的本体，是喜乐善法的心；

精进的因，主要是信心和欲乐，也就是说，自己对行持善法有一种兴趣；精进所带来的果是什么呢，是增上正念、禅定和智慧等；精进的功德，是让我们不离善法，这非常有意义。

而且，六波罗蜜多都离不开精进。财布施需要精进，不然有钱可能也不会去布施；法布施也需要精进；持戒、安忍、禅定、智慧都需要精进。

我们在世间当中也经常看到，有些人虽然有智慧，但是如果不精进的话，最后学得也不好。读书的时候，有些孩子虽然比较笨，但是他特别特别精进，而且是恒常性地精进——精进中有一种叫做恒常性精进，有一种叫做恭敬性精进，他以这两种精进超过了很多跟他同等成绩的人；如果一个孩子很聪明，但是特别散乱，那他后来的智慧也就跟不上了。

所以我们修行人，恒常性地精进是很重要的。很多人在刚开始学佛的时候，打坐等方面都非常非常精进，但是慢慢就懈怠了，到最后自己都很难相信自己的状态，这样就有点可惜。

总之，精进是世间和出世间的根本，所以我们很需要修精进心。

下面讲静虑度，静虑即禅定，从十个方面来宣说。禅定和智慧在本论中讲得比较广。

丁五（静虑度）分十：一、宣说成就禅定之因；二、宣说静虑之违品；三、宣说资具为痛苦之因；四、宣说与世人相处之过失；五、教诲有生之年依止静处；六、赞叹林园静处；七、宣说于静处生起无常之理；八、于彼处心将堪能之理；九、

依止园林之功德；十、宣说修法、分类、功德。

戊一、宣说成就禅定之因：

求静虑者断散乱，所喜外境如秋云，

亦如闪电飘动性，受用无常如幻宅，

永莫信赖当断之，速依寂静之森林。

“求静虑者断散乱，”修禅定、求静虑的人，要尽量断除外散乱和内散乱。内散乱即内心当中的各种分别念、贪嗔等；外散乱是各种人群、杂乱的环境。为什么要断除这些呢？

“所喜外境如秋云，亦如闪电飘动性，”因为外在的五欲六尘、我们所喜爱的种种妙欲，都没有什么可贪的，没有什么舍不得的。它们就像秋天的白云一样，一会儿显得格外漂亮，但是一会儿就消失无迹了。同时，外在的人和事物也是无常性的，就像闪电一样，是动摇性的。

“受用无常如幻宅，永莫信赖当断之，”我们所受用的房屋、车，包括人的身体，也是无常的，如同幻化的美宅一样，一会儿显现、一会儿消失。所以，我们对世间所有的一切都不要过于地信赖，应该尽量断除贪执。

“速依寂静之森林。”如果有机会的话，尽快到寂静的森林当中去修行。

当然，现在恐怕没有那么好的森林让我们去修行。日本有一个森林，很多人都是去自杀的，修行人基本上没有。听说在那个森林当中，一天能捞到

七八十具尸体，有很多年轻人到那里去自杀。世间人对森林有另一种执著。

而作为修行人，曾经有很多高僧大德到森林中去修行；尤其是印度的一些高僧大德和修行人，经常在森林、山洞或山谷当中修行。

在修行的时候，我们要尽量断除外在的散乱。当然，刚开始我们需要广闻博学，然后可以到寂静的地方去修行。佛陀在《别解脱经》中也说：“多闻于林中，居至老安乐。”这部经我们以前经常读，其中也讲，多闻的人可以居住在森林当中，快乐地度过一生。当然，如果你没有多闻，什么教义都不懂的话，并不要求你到森林或山洞当中去闭关。所以，我们应该先多多地听闻，然后，一定要修行禅定的法门。

为什么要修行禅定呢？有一部论典叫做《菩提资粮论》，其中讲到：“众生诸烦恼，皆以乱心生，是故胜智者，旷修诸禅定。”意思就是说，众生所有的烦恼都是依靠散乱的心而产生的，所以，殊胜的智者应该广修禅定。

- **瑜伽禅放松心灵**

禅定是很重要的，我们也提倡大家修禅。如果方便的话，以后想给大家提供瑜伽禅。佛教也讲瑜伽，印度的一些宗教和世间人也经常讲瑜伽。那什么叫做瑜伽呢？在藏文中，瑜伽就是“南觉（རྣལ་འབྱོར）”，意即心入于真理。这样的禅定其实是很有必要的。

在佛教当中，两千五百多年前就有很多禅修方

法，比如毗卢七法坐式。现在很多宗教依靠佛教的修法而修禅。以后在各个地方，学佛和不学佛的人都可以修禅，不一定要用佛教的名义，大家可以打瑜伽禅。

打瑜伽禅有各种各样的方式。一种是，由对自心稍微有点修行的瑜伽老师带修，如果能借助很好的窍诀，比如毗卢七法或观想佛陀，这样的瑜伽禅是最好的。

如果没有这样的条件也可以修。现在，城市白领等很多人压力非常大，很辛苦、很累，他们很希望身体能够放松，不管是请盲人还是有视力的人，给他们按摩按摩都是很好的。但他们的心是更累的，那就应该让他们把心静下来。比如说十个人、五个人聚在一起，早上用两三个小时安坐下来，把手机全部关掉，什么都不想，好好地安住。

其实，这种方法没有什么歧途，也没有什么不会的；大家也不一定非要皈依、非要修什么法，谁都可以参加，目的就是为了完全放松。当然，如果在禅修的时候统一服装，可能更加有气氛，如果没有这个条件也不要紧。不管怎么样，大家一个月可以进行一次、两次这样的瑜伽禅。

其实我们佛教也可以推广瑜伽禅，在佛教当中，瑜伽禅的修行方法是非常多的。藏传佛教也讲“瑜伽”，比如玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎，“约嘎”指的就是瑜伽的意思。我们藏传佛教的密法，全部是以瑜伽的名称来讲的，最深的密法都有瑜伽的名称。

以后，我们佛教徒一方面要开放一点，不要太保守了，否则就把自己束缚在一个笼子里面了，一直跑不出去。另一方面，我们也不能太世间化了。现在有些人说，为什么汉地的八宗会衰落？主要跟后来的人天佛教有一定关系，也有这样的文字记载。到底有没有我不评论，但是，我们既要懂得传统佛法的甚深意义，又要随顺这个时代。更重要的是，现在的众生需要什么，佛教能不能提供？

很多人的身体都特别累，我们可以用身体来帮帮他们，只要稍微会一点按摩，都可以帮人调节身体的经络。同样，人们的内心也很累，内心很累的话，人就没有力气了。所以，我们要给内心充充电，稍微安住一下。如果一个人的内心很强大，那外面的身体再累、再痛、再虚弱，他也是一个超强的人。

刚才也讲了，所有众生的烦恼"皆以乱心生"，"是故胜智者，旷修诸禅定"，这个很重要的。我们以后要与时俱进。我很希望各个地方，在不放弃自己原则的情况下，利用一些方便方法，让大家修瑜伽禅。

我想，瑜伽禅也可以作为生活佛教的一部分来考虑。修瑜伽禅的人不一定要有信仰，任何信仰都不需要，只要是心特别累、感觉压力很大、很痛苦的人就可以修。

身体的健康可以依靠跑步、健身器材来维护，但是如果内心太累了、经常跟家人吵架的话，我们就可以安排一个比较合适的环境，让大家修修禅。其实，现在的很多瑜伽馆，里面什么都没有，只有一个小房间，里面坐五六个人，在那里禅修也可以；

如果有一些信仰的话，前面可以只放一尊释迦牟尼佛或阿弥陀佛的像，大家观佛像、念念咒语，禅修一上午。一个月当中进行一两次的话，对工作等各方面会有很大的帮助。

其实，人们需要的很多东西，都可以从佛教当中挖掘，关键是我们佛教徒有没有这个心，有没有想过这些。很多人可能只想自己快乐一点，从来没有想过我们身边还有心理有疾病的人和身体有疾病的人。对于身体疾病，现在各个医院的治疗都还比较可以的；而对于心理的疾病，除了一些咨询师以外，现在真正能治疗的导师比较罕见。所以，我们每一个佛教徒，可以说是心理咨询方面最主要的老师。

我去年去澳大利亚的时候，在一个学校里面跟几位心理学的老师交谈，我当时发愿：佛教有那么好的心灵妙药，以后一定要跟大家分享。但回来以后一直忙着很多事情。

不管怎么样，我希望我们佛教徒，在自己的心安静下来，感觉特别快乐、特别放松的时候，也能把这样的境界跟身边的人分享，这也是一种生活方式。

戊二、宣说静虑之违品：

一切财物祸害因，寻觅积守而痛苦，

傲慢贪爱吝啬增，如是引入恶趣中，

障碍善趣之正道，故当少欲具知足。

“一切财物祸害因，寻觅积守而痛苦，”修禅定最大

的违缘是什么呢？就是财物。在世间当中，一切财物是祸害的因。为什么这么说呢？因为对于财物，刚开始需要寻找，中间需要保护，最后又害怕失去，所以有寻觅、积累、保护等很多痛苦。

“傲慢贪爱吝啬增，” 而且有了财富以后，人们会产生傲慢心。有的人以前是很好的，但后来因为有钱了，他就不理人了。有了财富以后，贪欲也会越来越严重。还有“吝啬增”，越有钱就会越吝啬。

“如是引入恶趣中，障碍善趣之正道，故当少欲具知足。” 这样的话，财富就会将人引入恶趣当中，而且障碍善趣的正道，所以我们应该知足少欲。

龙猛菩萨也说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”财富确实会带来很多祸害，有了它以后，很多痛苦、烦恼也会产生。

《法集要颂经》当中也说：“因欲生烦恼，因欲生怖畏，离欲得解脱，无怖无烦恼。”因为有了欲望，我们会产生恐怖；因为有了欲望，我们会产生烦恼；一旦离开了欲望，所有的恐怖就没有了，所有的烦恼也没有了。

确实，我们看到在寂静山里面，完全放下一切执著和财物的修行人，他们的生活无忧无虑，可以说是逍遥自在。但是，我也不提倡所有的观众都这样做，你们想做可能也做不到。有些人刚开始很想当米拉日巴尊者，但是，不要说米拉日巴，连惹琼巴都当不上，最后可能会回去的。所以，我们也不要求大家把所有的财富都放弃。

但是，我们至少要知足少欲，不要过于贪著财产，到一定的时候，要有一种满足感。而且，对于现在所拥有的财富，大家也应该把握一种平衡。

当然对于这个问题，我们佛教徒有时候有一点极端。有些人特别散乱，为了赚钱日夜忙碌，消耗了所有的时光；而有些人又走向了另一个极端，连基本养家糊口的钱都不去挣，现在的社会竞争那么激烈，如果什么都不去争取的话，恐怕也有一定的困难。

我感觉在这个社会当中，大城市里面的人在很多方面都比较辛苦、比较累，没有什么安全感。好像社会随时都在变，我们身边人的语言、行为、感情、财富，也一直在变化。在这样的变化当中，自己想有很安稳的境界也有一定的困难。这个时候，佛教徒既要考虑自己的修行，也要考虑现在的生活，要把握好分寸。

下面是，宣说资具是一切痛苦的根本。

戊三、宣说资具为痛苦之因：

如身遍伤极痛苦，财多痛苦较其多，

资具乏少乐无穷，害少无有盗敌惧，

受众人赞住圣道，琐事鲜少无牵挂，

是故应当于恒时，修学知足与少欲。

“如身遍伤极痛苦，财多痛苦较其多，”如果身体上的伤口越来越多，以至于遍体鳞伤的话，就会极其痛苦。这个比喻说明，财富越来越多的话，痛苦也

会越来越多。比如你有两栋房子、两辆车，有很多很多的财富，那你的痛苦就会有很多；而且这些财物越贵、越多，痛苦就越强烈。

“资具乏少乐无穷，害少无有盗敌惧，”反之，如果我们的资具、受用比较缺乏、鲜少的话，快乐会是无穷无尽的。而且，由财物所带来的伤害也没有，盗贼也没有，恐惧也没有。

“受众人赞住圣道，琐事鲜少无牵挂，”很多修行人还会赞叹这样的人知足少欲，是圣者种姓等。因为琐事很少，所以他没有什么牵挂。

“是故应当于恒时，修学知足与少欲。”所以，我们应该恒常住于知足少欲当中。

- **资具适当**

当然，对于一个上等修行人来讲，的确是钱财越少越好。而在我们这个时代当中，钱财过多当然是不行的，但是钱财过少的话，可能比钱多的痛苦更大。没有钱的话，什么事情都做不了，别人也会欺负你，你自己心里想做什么也做不了，连吃饭和基本的生存都有困难。尤其是在大城市里面，只要你动一下就必须要有钱。

现在，各个国家的钞票印得非常多，每天都在哗啦哗啦地印，正因为这样，全世界的货币贬值得很厉害。表面上看来，有些人有几百万、几十万，但实际上，这些钱能起到的作用却很少很少。而且，很多人得到这些钱也不容易。

因此一方面，像米拉日巴尊者那样的上等修行

人、在山里苦行的修行人，资具、财富是越少越好。因为他们除了修行以外没有什么事情。所以噶当派的很多修行人依靠四依法[89]，一直过着贫穷的生活，最后死在山谷里面。这是修行最主要的目标。

但是另一方面，如果今天所有的佛教徒都准备到山谷里面去饿死的话，恐怕也不一定是合理的。所以，我们该争取的还是要争取。否则，如果连基本的生存都无法保证，也有一定的困难。

像我们佛学院的话，不管是开法会也好，做任何建筑也好，都不会化缘。前一段时间开金刚萨埵法会，网上有各种各样化缘的消息。后来我们在智悲佛网上给大家发布通告，这里从来没有任何公开的供斋、化缘，以前上师如意宝也是这样讲过的。所以，对于现在学院的所有建筑，以及我在其他地方的建筑，除了个别善心居士自愿供养我没有阻止以外，都没有公开化缘。以后也是这样，这是学院的基本原则。

我觉得这样是很好的。如果有相应的条件，就可以做一些事情；没有条件的话，也没有必要向大家公开化缘、发生财务上的关系。否则，人们对佛教会有误解。其实，我们现在也不需要化缘。

我给汉族这边带佛教的课，马上就到三十年了。刚开始确实比较贫穷，也比较麻烦。那时只有五六个人，法王给我们借了桑耶塔，我就在那里面给他们讲课。后来有了二十多个人，桑耶塔里面实在是没办法容纳了，我们就准备在佛学院建一个汉僧经堂。

[89] 噶当派的四依法：心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于沟壑。

后来我就去设计，经堂的中间要有四根柱子，当时有些汉族管家说，经堂一定要长一点、宽一点，两根柱子之间要相隔四米才行；而我建议相隔三米，因为那边的木头基本上是三米的。后来他们就听我的，准备建成长九米、宽九米的经堂，大概有八十平方米。

那个时候汉族人很少。我们在学院的财务科借了一万块钱，后来财务科让我还，我觉得有点困难。当时有一个管家叫智开，我跟他说："怎么办啊，看怎么样解决？"后来我说："我认识一个新加坡的法师，我应该给他打个电话。"

我就从佛学院到成都去，那个时候只有一个地方可以打国际电话，就是邮电大楼。我到那里去打电话的时候，两三天都没办法打通，又辗转打另一个电话，后来终于通上电话了，我说："法师，您来过佛学院。我们这边修了一个汉僧经堂，大概花了一万多人民币，您可不可以给我提供一下？"他说："我们新加坡这边，钱也是不好找的。堪布，对不起啊！"

后来我看了一下，因为我辗转打了好多次电话，好几百块钱的电话费已经花掉了，法师也没有答应我的请求，他可能也确实没办法。我原来听说新加坡特别富裕，但我们也没有去过。那大概是 1991 年。我也没办法，就回来了。后来，有些居士发心出了钱。

那个时候，我们学院确实比较困难，当时求法的汉族人也是比较贫穷的。我记得有一次，我在家里吃饭的时候，有几个重庆的居士给我做了包子，

就拿到我家里来了。当时，我家对面山上住着三个人，好像是智高他们，到了中午的时候，他们很饿，就一直看着我家。他们知道那些居士到我家里来了，就开始商量：“我们要不要去堪布那里吃个包子？”“今天不行，堪布自己还得吃，我们先不去，忍着吧！”于是他们第一天没有来。

第二天中午，那一群居士又拿着高压锅到我家里来了，他们又商量：“堪布昨天已经吃了包子，今天肯定会剩下的，咱们应该可以去。”然后他们就过来了。确实，我前一天已经吃了，当天就没有吃多少，只吃了一个包子，其他的就分给他们了。我当时没有想到，他们是提前商量过的：“噢，堪布昨天吃了，今天我们去的话，应该可以的。”

那个时候，我跟一些汉族求法者经常接触，生活比较平凡，但是当时，我们应该比现在佛学院的修行人更加精进。我除了闻思和修行以外，基本上没有什么琐事，当时求学的那些人也非常努力。

所以，人需要有适当的资具，包括修行人也是如此。但我们不能过于贪婪，过多的贪欲对自己不利，对整个社会和家庭也不利。

我们知道，现在全世界的很多纷争都源于贪婪。《阿含经》中也说，人与人之间、婆罗门与婆罗门之间、国王与国王之间、王妃与王妃之间，所有的争斗都来自于欲望和贪婪。

大多数情况确实是这样的。现在国家与国家之间发生战争，目的是什么呢？就是为了争夺国土、

资源、财物。所以，所有嗔恨的来源都是欲望。比如一家人吵架：“你对我不好！”“我怎么对你不好呢？”最后发现，是因为他要贪着某个人的身体或财富等，这也与自私和贪欲有关。

所以有时候心静下来，看看世界上的很多纠纷，都跟人们的欲望有一定关系；所有令人不开心的事情，也都跟我们的自私、贪婪有密切的关系。因此我们作为修行人，不能有过多的贪欲和贪执。

戊四、宣说与世人相处之过失：

亲近凡夫过无量，增罪自然染不善，

灭善争论烦恼生，永难取悦不报恩，

琐事繁多愦闹散，与之交往如处于，

烈火毒蛇猛兽中，故当远离诸凡夫。

“亲近凡夫过无量，”我们在修行的时候，要尽量远离愚笨的人和散乱、愦闹的环境。如果亲近他们的话，过失是无量无边的。会有哪些过失呢？

“增罪自然染不善，灭善争论烦恼生，”会使我们增长贪嗔痴的烦恼和杀盗淫妄等罪业，自然而然染上很多不善业；灭除我们身口意的善业，使争论、烦恼自然生起。

“永难取悦不报恩，”而且这些凡夫人很难取悦，我们对他越好他就越脆弱。

有时候我们身边的人也是很奇怪的，你如果不理他的话，他反而对你好一点；你对他越好、越亲近，

他就对你越依赖，给你造成各种各样的痛苦。所以，真正取悦世间凡愚是非常困难的。因为众生的心是各种各样、很奇怪的，他会觉得“你没有满足我，你怎么这样……”，有各种各样的要求。所以，就连一个人都很难以取悦，更不要说所有的众生了。

寂天论师也说了：“有情种种心，诸佛难尽悦，何况劣如我？”寂天论师很谦虚地说，有情的心是各种各样的，连佛陀都很难取悦，比如提婆达多和善星比丘；更何况是我这样一个不好的人呢，更无法取悦所有的众生了。如果寂天菩萨都是这样的话，那我们就更不用说了，可能连让身边的人完全开心都没办法做到。

有的人今天开心，明天可能就无缘无故地不开心，无缘无故地给你找麻烦：“啊，你为什么对我不好？”所以，世间的凡夫人、贪嗔痴非常严重的人，真正想取悦他，让他开心、欢悦的话，有一定的困难。

因此我们作为修行人，有时候对身边的凡夫人难免产生一种厌离心。因为他们也不报恩，你对他越好，他越觉得理所当然，最后可能还恩将仇报。

“琐事繁多愦闹散，与之交往如处于，烈火毒蛇猛兽中，故当远离诸凡夫。”与这些世间人交往的话，散乱就越来越多了，而且就像处于毒蛇、烈火、猛兽当中一样，随时都有恐怖的危险，这些人可以说是高危群体吧。

我们的亲戚朋友有时候也是这样，一方面他们是很好的，但是慢慢接触以后，会发现很多人都是贪执财产，对自己的家、自己的身体非常执著。到

最关键的时候，亲生的兄弟姊妹之间，很有可能因为一件很小很小的事情，为了争夺一些财产、地位，就开始互相争斗、互相杀害，有这个可能性。所以，想让世间所有的众生都得到快乐，的确是非常非常困难的。

因此我们作为修行人，要有两方面的准备：一方面，令世间的人都开心有一定的困难，而且我们的生命也是无常的，所以不可能让所有人都满意；另一方面，对于自己有不可推卸责任的家人，比如自己的孩子、父母等，你真的要帮助他们，否则，他们也会变成很可怜的众生。

有些修行人根本不管自己身边最亲近的人，就逍遥自在地走了，走了以后，孩子的学业、父母的身体都没有人照顾。虽然他可能发了很广大的心，但是也可能有一种自私的心。所以我建议，很多在家人还是以在家的身份，尽量关心自己身边最重要的人。

但是，你要取悦所有人是办不到的，的确有一定的困难。所以到一定的时候，自己也可以行持一些善法。

而且，不要跟贪嗔痴非常严重的、恶劣的人在一起。南传佛教的《法句经》中说："宁独行为善，不与愚为侣……"宁可独自行持善法，也不愿意跟这些愚笨的凡夫人为伴。

我觉得有些修行人还是很好的。现在汉地的居士当中，有一群人愿意自己生活、修行，他们也不

年轻了，对生活的很多方面也不是特别在意，自己开始寻找一种修行的道路，这是很有意义的。因为他有一种修行，所以也不孤单，也不伤心，而且自己的身心确实有很大的转变。

我刚才也讲了，作为修行人，在没有达到一定的境界之前，对于自己所接触的人要尽量地观察。无垢光尊者在《如意宝藏论》中，讲了依止善知识之后，专门有一品讲远离恶友，我以前翻译过。其中就讲到了恶友对人的影响，比如说，我本来是个修行很好的人，但是我整天都跟恶人交往的话，逐渐会受一定的影响。所以，人还是会受环境和别人的影响，这一点是需要重视的。

汉地唐朝的《法苑珠林》，其实是一部佛教的百科全书，其中也说了："一切众生，志性无定，随所染习，近善则善，近恶则恶。"一切众生的志性是不定的，我们经常说"近朱者赤，近墨者黑"，接近善就会变成善的，接近恶就会变成恶的，这是很有道理的。也就是说，一切众生，尤其是凡夫人，其志性是不定的，依靠善人就会变成善的，依靠恶人就会变成恶的；依靠美好的环境就会变得美好，依靠不好的环境就很有可能变得不好。

现在有些佛教徒，可能学佛已经十年、八年了，但是你受不受环境的影响呢？一定会的。像我们从小学佛，闻思修行有几十年了，但是现在，如果自己身边的人特别懒惰、懈怠、散乱，自己难免会受一些影响，慢慢被他们洗脑。所以，我带一些人出去或者跟别人交往的话，尽量会有选择性，看这个

人是不是贪嗔痴特别严重，如果是的话我就会害怕，虽然自己在山里待了那么多年，但是现在不受影响也非常难说的。

所以，很多居士不要认为“我已经学佛五年、八年、十年了，就不会受别人影响了”。从一方面讲，这是一段学佛的经历，但是另一方面，很多人学得不是很深，说实在的。你说：“我学佛八年了。”但是在八年当中，也许你只是有一个信仰而已，只是利用几天、几个月的时间来学一学。一年三百六十天当中，你真正用来学佛的有几百天？你自己来回答这个问题的话，恐怕也不一定答得很准确。

因此，很多人学佛不一定很深入，而世间法却学得很深入，从小就有根深蒂固的习气。我们有很多贪嗔痴以及无始以来的浓厚习气，而对于善法方面的善根，除了个别众生以外，大多数众生不一定有很多。所以，我们现在的这种善根和修行境界，非常容易受环境和朋友的影响。

刚才也讲了，“一切众生，志性无定，随所染习，近善则善，近恶则恶”。一颗小小的幼苗需要好好保护，不然可能被旁边的动物吃掉，或者受到风吹雨打而不能圆满地成长。同样的道理，我们每一个人修行上的善根，还是一颗比较渺小、脆弱的幼苗，随时有被摧毁、遭殃的可能。因此，大家要尽量远离恶友。

第五十六课

思考题：

【知识类】

1、在寂静处修行容易生起哪些功德？如何生起这些功德？

2、依止寂静处有哪些功德？请根据不同的经典说明，应以何种发心摄持前往寂静处？请从世间和出世间的角度分析，具足这种发心的必要性。

【修行类】

1、什么时候可以前往寂静处修行？请结合公案和教证说明，如何把握闻思和修行的关系？

2、对于去寂静处修行，在家修行者应如何把握？

【生活类】

1、应如何面对生活中的好事与坏事？

2、为什么说坚持听法很有意义？你在这方面做得怎么样？

- **关于密法部分**

今天讲《大圆满心性休息》。还有一堂课第八品就讲完了，后面还有五品是密法部分，准备以后讲。我本人是希望大家都有机会听受，但是对有些人来讲，圆满所有加行也许有一定的困难。不管怎么样，我想密法部分今年可能讲不成，也许明年讲。

如果明年讲的话，大家到时候至少要有大圆满的灌顶——密法当中一般有四灌顶，即宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶，具有四灌顶是必

须具备的第一个条件。如果没有得过大圆满的灌顶，后面的大圆满部分不能听。

第二个条件是修五加行，最好是全部修圆满，但也要看具体情况。如果已经修了一部分，而且会继续修，将来一定会修完的话，也许会有开许，但现在还不知道。

总之，如果明年听密法的话，得到灌顶是第一个前提，此外，五加行至少要完成一部分，肯定会有这些要求。因此，你们如果没有得过大圆满的灌顶，又特别想听受密法部分，就要在今年或明年上半年之前得到这种灌顶。

当然，现在有很多这样那样的上师进行灌顶，有些是真上师，而有些“上师”在法相上不知是否具足。大家最好选择比较公认的、一些老的上师，或者在藏地寺院经常做大圆满灌顶的上师，这样可能更加可靠一些。因为在藏地寺院，很多喇嘛都比较清楚，哪些上师有灌顶的资格，哪些上师没有这个资格。所以，如果大家都向某位上师求灌顶，说明我们去接受应该没有什么大的问题。

- **关于本论传承**

有些人从开始到今天，一堂课都没落，听完下一堂课，八品就全部圆满了；有些人因为工作和家庭的原因，可能是断断续续地听了大多数的课。按理来讲，如果我有时间的话，要把前面八品的传承都念一下。但是我想，这几天念的传承多了也不一定方便，如果各方面因缘具足，并且你们提醒我的话，我可能以后再念。

虽然我每天都在念《大圆满心性休息》的传承，对大多数的人来讲，当天的传承当天都得到了，是非常圆满的；但对一部分人来讲，可能以后有一个完整的传承更加圆满。如果传承全部圆满的话，这一辈子是很有意义的。

我觉得，这部法可以说是显宗密宗真正的道次第论。你们也知道，从佛教的修行方面和理论方面来讲，本论涵盖了一切。如果通达了这部论典，以后不管是看显宗还是看密宗，大致的道理都应该会明白的。所以说，这是一个非常珍贵的宝藏。

我开始讲这部论的时候，就特别希望大家能听圆满，我也想讲圆满。当然在这个过程当中，有些事情不像我们计划的那样，有些人是自己坚持不下来了，有些人是在身体或心理上确实遇到了一些困难，但也有些人一直扛着坚持下来了。

- **关于《药师经》**

过一段时间，我准备讲《药师经》。这几天我一直在想："这部经要怎么讲，讲多长时间？"连晚上做梦都在想。有时候觉得要讲十几堂课，有时候又觉得要讲六七堂课——在金刚萨埵法会开始的10号前圆满也许好一点，如果中间隔一段时间，就不知道很多人还有没有机会听后面的部分。所以，我自己也在摸索着。

具体的讲课时间，这个礼拜会给大家公布，也许是明天或后天。因为对传承很重视的道友们，都在根据有课、没课的时间来安排出差等工作，不管到国内还是到国外，都会找一些有信号的地方。

这样的安排和计划其实是非常重要的，因为听课是生命当中非常重要的一件事情。所以，我也会尽量提前给大家公布上课的时间，现在我还在计划当中。虽然有时候也会出现我没有想到的事情，当天好像会讲不成课，但是一般情况下，我都会争取按计划讲课，如果不讲的话，对很多人来说恐怕是不合理的。

前两天，因为一些负责人要来我们学院，再加上学院里要商量一些建筑的事情和将来的规划，就开了三天的会，都是从早上很早开始，一直到晚上很晚才结束，所以我就没有时间备课。前三天的课，我基本上都是凌晨起来稍微看一看。如果完全不备课、一点都不看也不行，害怕给大家带来影响；不讲的话也不行，因为所有的人都已经安排完了。

以前在我们学院上课的话，如果我说今天有事，不讲课了，大家念个普贤行愿品就可以了；但是我觉得，最好每天都能安排上课，而且，该讲的时候我也能讲得成，你们听的人也要尽量地听。实在不行的话，发心人员再给大家安排第二次播放，只有这样了。

那么，这次我为什么讲《药师经》呢？

第一个原因是，这部法非常重要，加持力非常大，以前上师如意宝也特别重视。所以，我到现在一直保存着那本藏文的法本，到哪里去都尽量随身带着。

第二个原因是，现在众生的疾病非常多，所以祈祷药师七佛非常非常重要；从个人的角度来讲，

经常观想、修行药师法门，对身体和心理健康都有非常大的利益。

我们身边的很多人都在不断吃药，也有很多人做过手术。将来的情况也很难说，由于食品等因素的影响，众生的疾病会越来越多。这个时候，我们可以通过另一种方式来改变，即祈祷药师佛、学习药师法门、弘扬药师法门，依靠不可思议的缘起力、诸佛菩萨的愿力和众生的信心，不管是个人的命运还是集体的命运，都会发生改变。

有些人问我："是不是因为你自己身体不好，所以这次非要讲《药师经》？"这我确实没有想过。事实上，我一直很执著药师佛的功德，觉得《药师经》的功德很大。如果是为了自己的身体，我好像也没有什么要讲的，因为我确实觉得身体好也可以，不好也可以，并没想过一定要为它做什么。但如果有些人这样认为也可以，因为不管是我讲者，还是你们听者，身体还是很重要的。

现在很多人特别关心养生法，养生法也是一种养护身体的方法，不管是现在的西方文化，还是古代的道教、儒教，都讲了一些养生方法。但同时，药师法门也是一种养生和养心的方法，稍微懂得佛教道理的人都会明白这一点。

所以，为了父母、朋友的身体健康，大家可以劝他们听一下《药师经》。对他们来讲，这七八堂课也许并不是很多；如果实在听不懂经文的意思，光是听我念藏文传承也可以，因为耳边听到药师七佛的名号，功德也是很大的。有些人让我念经超度

的时候，我就用藏语来念药师七佛的名号，因为药师七佛名号的功德相当大，我们后面也会讲。

有些课还没有讲之前，应该多打一些广告做宣传，像比较热播的电影还没有上映的时候，一定要反反复复地宣传，最后才上映。所以，我也在正式讲课之前，跟大家讲一下这次讲药师法门的目的。

对我个人来讲，有多少人听课只不过是网上的一个数字而已。学院的这部分人不管怎么样都会听的；学会里也有一部分人特别爱闻思，不管讲什么法，他们都会尽量听的，十多年、二十多年以来一直是这样。所以对于听课的人数，我没有什么想法。但是我特别希望，其他的有些人这一辈子至少也能听到药师七佛的名号，为来世种下善根、获得解脱，我只有这样一个目标和想法。

像电影等提前打广告，是为了票房，为了自己的收入等目标。而我的目标是什么呢？就是无条件地让很多人真正获得佛陀不可思议的加持力，这是唯一的目标。除此之外，我没有为自己想过什么，也不求什么。

下面我们讲《大圆满心性休息》中的禅定。对于修行人来讲，坐禅之前要去一个寂静的地方，或者选择一个没有嘈杂的很静谧的环境，这非常重要。

戊五、教诲有生之年依止静处[90]：

乃至自己之内心，尚未获得稳固前，

---

[90] 《大圆满心性休息大车疏》：“此处科判将教诲依止静处与教诲有生之年依止静处合在一起。”

易受外境诱惑故，当喜安住静林间。

乃至四人掮吾身，伴随哭声未临前，

吾当向往寂静处，身心胜伏愦闹敌。

“乃至自己之内心，尚未获得稳固前，易受外境诱惑故，”字面意思是说，在内心还没有得到稳固之前，人们容易受外境的影响。

《佛子行》讲义和一些佛经中讲到，一地菩萨还会受环境的影响，到了八地就不会了。从另一个层面来讲，我们虽然没有得地，内心也不稳固，但是通过闻思，到一定的时候，修行就会比较稳固了。比如说，某个人已经闻思了十年、八年，就不会受外境的干扰了，在此之前，都很容易受到外境的诱惑、干扰和影响。

“当喜安住静林间。”所以作为初学者，一定要喜欢安住在寂静的地方，比如寂静的森林当中。因为以前，印度和藏地的很多修行人，在没有死之前，到一定的时候就会前往寂静的森林或山谷中闭关修行。

我们很容易受外境的影响，比如在城市里面，或者到了一个特别不好的环境当中，内心就很受影响。所以作为凡夫人，我们要去一些寂静的地方修行。

关于这一点，在这里也要跟大家讲一下。如果刚刚学佛就去寂静处的话，是有一点危险的。包括有些人刚出家，还没有学戒律，也没有闻思，就开始弘扬佛法或者闭关，这样还是对自己有影响的。因为自己的境界还没有稳固，戒律也不懂，弘扬佛

法时就很容易受外境影响，变得跟原来没有什么差别了。

现在有些人刚出家的时候很出名，媒体上都说“某某人出家了”，后来又说“她已经还俗了”，又说“不是还俗，是戴了假发，某个上师开许的……”，有各种各样的说法。其实这对佛教的影响很不好，她的做法也不符合佛教的修行次第，而且她自己也很容易出现一些问题。

没有闻思的修行是很危险的。明代莲池大师在《缁门崇行录》中，讲了很多出家人的情况。其中有一位性空法师，他刚刚出家，还没有好好地学律，就直接去寂静的地方修禅，后来因为着魔而死在了山里。有人问莲池大师这是为什么，大师说：“因为他只有信心，而没有智慧。”[91]

一般来讲，作为初学者，可能信心都是有的，不然不会出家。但光有一个信心，而没有开发智慧还是不行的。有了智慧，才会逐渐开悟；闻思修行坚固以后，才能进入佛教真正的境界和领域当中。

《毗奈耶经》中有一个公案，佛陀时代有两个比丘是增上慢者，一者持断见，一者持常见。他们刚出家就自己修行，后来觉得自己已经断除了烦恼，

[91] 《缁门崇行录》：“吴泗洲寺僧性空，弃应院，闭关尧封山，尝寄予所发誓愿，及禀告十方等语。予嘉叹希有。俄而魔着，遂癫狂以死。予甚悼焉。揆其繇，盖繇乍起信心，有信无慧故也。古人心地未通，不远千里，参师访道，出一丛林，入一保社，乃至穷游遍历，曾不休息。得意之后，方于水边林下长养圣胎耳。何得才离火宅，便入死关。有过不知，有疑莫辨，求升而反堕。又奚怪其然哉？颇有初心学人，结茅深山，孤孑独君，自谓高致，虽未必魔癫，而亦顿失利益不少，明者试一思之。”

并获得了阿罗汉果位。

但在临死的时候，他们发现自己并没有得到这样的境界和果位，就对佛法产生了邪见，认为："佛说的是不对的，因为我们通过修行，以为自己已断除了烦恼，但是现在发现还没有断。"后来，他们就不断地堕入三恶趣当中。

其实并不是佛法不合理，而是有些人没有搞对闻思修行的次第。应该是先好好地听闻佛法、学习佛法，然后再去修行，这样是最好的。因此，选择寂静地修行虽然很重要，但一定要先闻思，然后再禅定、再修行，这个很重要。

另外，有些人虽然去闻思，但是不爱禅定，这也不合理。作为在家居士，光是口头上会说也不行的——什么都会说，什么都听过，但是从来没有在内心当中观过，这也不符合在家人的修行。

特别是出家人，这样做更是不合理的。现在有些出家人，整天只是听一点佛法，却从来不去修法，这种出家人真的非常可怕。因为你跟在家人的状况不同，出了家以后，你远离了很多束缚，如果还不去修寂灭的法，应该可以称为不伦不类的人了。

这并不是我说的，而是《大庄严论经》中讲的："不乐寂定法，以舍寂定故，不名为比丘，亦不名白衣。"意思是说，有些人不喜欢寂灭的禅定法；因为他们已经舍弃了寂静的禅定法门，所以不叫出家人。这种人的心很散乱，从来不喜欢修禅定，整天看电视、凑热闹。

在末法时代，真的会有这样的出家人，对该喜欢的寂静地、禅定、闻思统统不喜欢，只是形式上穿着袈裟，内心却充满贪嗔痴；更严重的是，他们喜欢在家人的很多行为，比如各种各样引发散乱的因缘。

那这种人就“不名为比丘，亦不名白衣”——他不叫比丘，也不叫白衣；不是出家人，也不是在家人。那他是什么人呢？就像我刚才讲的一样，是不伦不类的人。

为什么不是在家人呢？因为他已经穿上了出家衣服。为什么不是出家人呢？因为他不喜欢寂静的禅定，不喜欢修行。因此佛经中讲，这种人不是在家人，也不是出家人。那是什么人呢？一般来讲，出家人和在家人可以涵括整个人类，而有些人可以说是“画中人”吧，可以这么讲。

因此，喜欢寂静的森林很重要。尤其是出家人，早上也会修行，晚上也会修行，至少也要念一些经。出家人有自己的功课和禅定是非常重要的；如果从来不喜欢禅定，那是非常不合理的。

“乃至四人掮吾身，伴随哭声未临前，吾当向往寂静处，身心胜伏愦闹敌。”那么，这样的禅定和修行什么时候开始呢？这里说，在四个人把你的尸体扛在肩上，到尸陀林去之前，就要开始。因为印度的传统是，人死了之后，被放在棺材或者布里面，由四个人扛着到尸陀林去，好像汉地也是由四个人扛着棺材走。

意思就是说，我们死的时候，会被四个人扛着

到尸陀林去，旁边伴随着很多人伤心的哭闹声；在这种情况还没有出现的时候，我们自己还能走，最好自己到寂静的地方去，让身体和心远离散乱、愦闹的怨敌。也就是说，我们人活着时，到一定的时候，自己就要选择修行。

当然，我并不是要求很多在家人，在没有死之前全部到寺院里面去出家。其实有时候，如果修行不好的话，出了家也不一定会修行很好。有些人在家的时候修行不好，经常感到特别烦，这种人出了家也不行，后来又想还俗，换来换去的。如果一个人修行比较好的话，在家也会修行很好。

从我个人来讲，虽然出家这么多年了，而且在学院主要培养出家僧才，但也没有特别想鼓励大家出家。因为在现在这个时代，基本上每个家庭都是独生子女，如果很多人出家的话，他们父母和孩子的生活，的确是一个现实问题。所以，我们也不要求大家一定到寂静地方去。

其实，现在寂静地方的寺院也不像以前那样寂静了。我们学院算是寂静地方的寺院，也有很多修行人——有时候都感觉修行人有点太多了。现在城市里烦恼的人很多，他们就到寺院里去，寺院里面也就人山人海了。

汉地的寺院，基本上是初一、十五的时候人特别多；藏地的寺院，将来可能会有越来越多的人来，因为现在有很多高速公路，也有飞机场。这样的话，与其到这些寺院里面去，还不如待在家里，把门关上也许就会很寂静。

颂词的意思是说，人们最好在真正的无常到来之前就准备修行，这是很重要的。因为不管怎么样，我们一定会死亡的；而且，这个死亡什么时候来到我们面前也非常难说，也许很快，也许还有一段时间。但很多人没有无常观，这是很可怕的。

总之，这里所谓的去往寂静处，主要是在修行、坐禅方面创造条件，大家应该有办法的。

下面讲，赞叹森林等寂静地方的生活。

戊六、赞叹林园静处：

林中净水花果丰，山窟岩石精舍多，

凉荫严饰垂树中，众多鸟兽翩起舞，

河之岸边花丛中，蜜蜂歌唱极美妙。

虽然这里赞叹寂静的地方，但是对现在人来说，在这样的地方生活，可能一天都坐不住。

"林中净水花果丰，山窟岩石精舍多，"以前，印度和藏地的很多修行人，一辈子都在山林里生活，特别快乐。他们喝的是澄净的泉水，吃的是丰富的花果，住的是山洞或用岩石造的精舍。汉地的很多修行人，是在山里搭茅棚。

"凉荫严饰垂树中，众多鸟兽翩起舞，"他们周围的环境是什么样呢？清凉的树叶、树花和树果庄严着垂枝的树木。他们的朋友是什么样呢？周围没有给他们找麻烦、制造痛苦的人，而是各种各样的飞禽、走兽，它们翩翩起舞，姿态非常优美。总之，周围鸟语花香，环境特别好。

“河之岸边花丛中，蜜蜂歌唱极美妙。”在寂静山的河边，也有各种各样的鲜花，像乌钵罗花、莲花等。在花丛当中，蜜蜂边唱歌边吸收着花的营养。

这样说起来，好像山里的修行人吃的也很好，穿的也很好，住的也很好。但是我在想，这是用文字来赞叹古人的苦行生活，现在人如果住在这样的地方，也许一两天还可以，但不一定能坚持下去。因为到了晚上，灯也没有；住在山洞里面的话，又害怕得风湿病；白天的泉水声可能很好，但是晚上的鸟叫声和野兽声还是很可怕的。

所以对我们来讲，到山里修行可能有一定的困难。因为现在城市里面的很多人，对生活的要求越来越高了。我们小时候，很多学生经常说：“不能穿得太好，不能吃得太好，不然档次太高就很难降下来，一旦降下来就会很痛苦。”

好像在上个世纪 80 年代，很多人都特别喜欢这样说。比如说，你原来开的是比较破的车，后来换了高档一点的车，如果现在又要你开不太好的车，你就会觉得特别难受；再比如，以前你住的是平房，后来住在高楼里面，如果现在又要换回平房，甚至换到条件更差的地方，你就会更加痛苦。

现在很多世间人，装修要越来越好，开的车要越来越好，路要越来越好，穿的也要越来越好……这样一个追求高档生活的世间人，到山洞等寂静的地方能适应吗？

我想，住在山洞里面是特别令人羡慕；但是仔

细想一想，如果每天都吃糌粑粉、喝凉水，可能什么菜都没有，那怎么能受得了啊？有时候，我们听到前辈高僧大德的行为，觉得他们真的很伟大、很了不起，但如果让我们现在也照做的话，可能会有一定的困难。

所以，虽然寂静的地方很令人欢喜，是高僧大德们修行的地方；但是，我们这辈子还是住在自己的屋里好好地学习佛法，这样可能是最好的。

否则，你什么都放弃了，心想："我要到寂静的山洞里去。"结果在山洞里连两三天都待不住，因为吃的也不行，穿的也不行，对周围的环境恐怕你一点都不习惯。这样的话，不如还是待在家里好好地修行，这应该是可以的。

像喜欢善法、利益众生，这些都是最好的修行，同样能得到在寂静地修行的功德。在汉地，唐代的时候翻译了一部《大乘四法经》，讲到具有四种法的是真菩萨。其中一种四法是什么呢？一是喜欢寂静的地方，二是喜欢独自安住，三是喜欢求善法，四是喜欢饶益众生。经中对于四种法还有广说[92]，但

[92] 《大乘四法经》："天复请言。供养佛时应何所为。文殊答言。应以四事。一为萨婆若。二为度一切众生。三为不断三宝种。四为摄诸佛刹功德庄严。是为菩萨以四事故供养如来。天复请言。善哉尊者。菩萨于法常应不吝。如昔所为尸弃梵王及其眷属演四法门菩萨之道。愿为我等一切众会重宣此义。文殊师利言。谛听谛听。善思念之。当为汝说。天子。菩萨摩诃萨应发四种增上意乐心。云何为四。谓摄一切众生心。成熟一切众生心。集一切善根心。觉悟一切佛法心。是为四。复次菩萨应发四种如山心。云何为四。谓于乞者无嗔嫌心。向恶道者生慈愍心。般若波罗蜜常不舍心。所修众行皆究竟心。是为四。复次菩萨应发四种转胜心。云何为四。谓持戒转胜。多闻转胜。大慈转胜。大悲转胜。是为四。复次菩萨应发四种如金刚不可坏心。云何为四。谓信乐不坏。依善知识不坏。修行不坏。

我只记得这些。

所以，我们首先要喜欢寂静的环境。比如，你可以待在佛堂里，把门关上；或者，大家都在叽叽嚷嚷吵闹的时候，你可以去一个比较寂静的地方看书，这在城市里也是可以做到的。其次，如果在人群当中不太习惯的话，你可以独自休息一下，或者独自看书，独自修行。第三，我们要喜欢求善法。第四，我们要以所求的法去饶益有情。这样的话，你一样能得到真正独自修行的功德，这非常重要。

下面讲，住在寂静地方容易产生出离心、厌离心、无常观。

戊七、宣说于静处生起无常之理：

薰香药等飘芬芳，寂静悦意禅自增，

欢喜四季如莲海，春夏秋冬之四季，

依照次第变化故，增上无常厌离心。

求大乘不坏。是为四。复次菩萨应发四种无能染心。云何为四。谓烦恼不能染。名利不能染。下乘不能染。诸恶众生不能染。是为四。复次菩萨应发四种无上心。云何为四。谓所爱皆舍心。施已无悔心。不望果报心。回向菩提心。是为四。复次菩萨有四种能至顶法。云何为四。谓智慧。方便持正法。化众生。是为四。复次菩萨有四种助菩提道。云何为四。谓勤修诸度。顺四摄事。住四梵住。游戏神通。是为四。复次菩萨有四种第一胜法。云何为四。谓于诸众生无损恼心。恼害己者心无系念。在五欲境而不放逸。贫穷苦厄不舍法行。是为四。复次菩萨有四种安隐心。云何为四。若在家时自财知足。他财不贪。若出家时依四圣种。行头陀法。是为四。复次菩萨有四种施。云何为四。谓财施。法施。纸笔施。于法师所善心赞叹施。是为四。复次菩萨有四种坚胜法。云何为四。谓所闻能行。丰财能施。尊者能供养。寿命能种诸善根。是为四。复次菩萨有四种不舍。云何为四。谓不舍菩提心。不舍正法。不舍一切众生。不舍求诸善法。是为四。复次菩萨有四种园。云何为四。谓乐住阿兰若。乐独露坐。乐求善法。乐方便度诸众生。是为四……”

“薰香药等飘芬芳，”在寂静的地方，有很多特别悦意、令人欢喜的香味，像熏香、药物、鲜花、树林、柏树、松树等，都散发着扑鼻的芬芳。

“寂静悦意禅自增，”在这样寂静悦意的地方，大乘的各种三昧定等很多禅定会自然而然增上。

“欢喜四季如莲海，春夏秋冬之四季，依照次第变化故，增上无常厌离心。”这令人欢喜的如遍满莲花的湖泊一般的地方，可以反映春夏秋冬的季节，四季依次变化着。

在山里面，有一些地方宛如遍满莲花的湖泊，又如大海一样。在那里，春天绿意盎然，夏天百花盛开，秋天到处是金黄色的树叶，冬天就结成冰，给人冰天雪地的感觉——春夏秋冬在不断地变化。

对于这样的变化，没有修行的人可能没有感觉，而只会想到：“啊，这是白雪，这是彩虹，这是蓝天，这是白云，这是大海……”很多人只是用手机拍个照片，除此之外不会想到其他的。

但如果是修行人，看到这些就会想到：“噢，这是白云，它现在飘得非常非常美，但是过一会儿就会消失；彩虹也是一样，虽然现在相当美，但是过一会儿就会消失无踪。”

所以，对于人们觉得特别漂亮、相当好的东西，修行人自然而然会有另一种感受。就像看一朵花，你首先会觉得：“哇，这朵花特别好看。”然后你要想一想：“也许再过一段时间，这朵花就会全部枯萎、凋落，没有什么可靠的；同样的道理，人的

青春、美貌等美好也是仅此而已。”这个时候，你就会产生无常之感。

很多修行人在寂静的地方更容易产生出离心和无常观；而在有些城市里，或者在春夏秋冬都看不出来的地方，人们好像也不知道四季是怎么样变化的。因此，在四季非常分明的地方，无常会观得更好。

当然，有些禅师因为长期待在山里，对于季节的变化也不一定有特别鲜明的感受。以前我看过一部汉地的《高僧传》，其中有一位大梅禅师，他去拜见马祖禅师的时候，问马祖：“什么是佛？”马祖禅师说：“即心即佛。”我们的心就是佛，大梅禅师就以这句话而开悟了。开悟之后，他跑到山里去搭了个茅棚，修行了很多年。

有一次，盐官齐安国师的弟子在山里迷了路，刚好遇到大梅禅师，他问禅师：“你在这座山里住了多长时间？”禅师说：“我也不知道有多长时间，只知道四周的山青了又黄了，又青了又黄了，就这样反反复复经过了很多年。”

后来，那个迷路的小和尚找到了路，回去后跟齐安国师讲到了大梅禅师，国师说：“哦，那里有个很了不起的禅师，应该把他请到皇宫里。”

后来，小和尚再次上山去请大梅禅师。禅师知道自己已经被发现了，就留下一首很著名的诗，我以前在《旅途脚印》中写过[93]，讲《入行论》的时候

[93] 《旅途脚印》：……大梅禅师在马祖处见性开悟后，到浙江四明山隐居。多年以后，师兄盐官齐安得知下落，欣然派人迎请。禅师就写了两首偈子以示推辞，"摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心，樵客过之犹不顾，郢

也讲过。诗中主要是说："我在寂静的地方，吃的是水果，穿的是树叶，过着特别闲散、自在的生活；可是现在，已经有人发现了我，我要舍弃这个茅棚，到更深的山林中去。"从那之后，他们再也没有找到大梅禅师，因为他已经到更深的山林中去了。

可见，有些修行人一辈子都在寂静的地方生活，可能他们不会去算已经过了多少个春夏秋冬。我在想，我们如果在那里闭关的话，可能会一直算：一个月了、两个月了，一年了、两年了，又到春天了，又到秋天了，我还没有去看家人啊，已经三年了，已经四年了……而那些深山中修行的人，他们的精神一直不变，不会考虑回头之路。

宋朝的无门慧开禅师是很出名的，他说过："春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。"他讲的也是春夏秋冬——春天的百花、秋天的月亮、夏天的凉风、冬天的雪。用这些来观无常的话，好不好观呢？我们藏地的春天没有百花，还是处处白雪——前两天学院还在下大雪，所以我们应该说"春有白雪"。现在是春天吧？但是澳大利亚等地方是完全不同的季节。

以后我们看到四季变化的时候，也应该想一想无常。像云南、海南等地方，冬天和秋天不是很明显；美国和加拿大的有些地方，夏天最长，冬天次之，

人哪得苦追寻。"以无用之枯木自喻，以婉言谢绝。又写道"一池荷叶衣无尽，树树松花食有余，刚被世人知去处，又移茅舍入深居。"表明其出世意念已坚，任你春花秋月，再不为之开花绽叶，洗尽尘世之七情六欲，甘以荷叶为衣，松花为食，超三界，离五蕴，世事对之无可奈何的气魄，真乃大修行人之所为。实在令我深感惭愧……

春天和秋天都比较短，经过短短几天就变成夏天或冬天了。

藏地的四季比较分明，但是冬天长一点，春天和秋天基本上都是冬天，夏天只有几个月，也算可以吧。这些都可以用来观无常：冬天下雪，是无常的；秋天下雪，是无常的；春天下雪，也是无常的。所以，我们唯一以白雪来观无常。当然，月亮和凉风在藏地也都有，看怎么样观，只是百花比较少。

戊八、于彼处心将堪能之理：

这些词句都很美哦！下面讲，在寂静的地方，心会更加堪能。

目睹尸林散骨景，自身亦知如是性，

悉皆散落之有法，不贪无实轮回法，

恒灭争论诸烦恼，自心堪能得安乐。

"目睹尸林散骨景，"住在寂静的地方，会遇到很多产生出离心和无常观的因缘。什么样的因缘呢？在寺院等寂静地方的附近，有一些尸陀林、天葬台，在那里，人们会亲眼目睹很多人的尸体，还有前人的骨架散落在尸林当中。

"自身亦知如是性，悉皆散落之有法，"看到这些人的尸体和骨架之后，你自己也可以想想："噢，这个人原来是活着的，他活着的时候跟我一样，特别执著现世的问题；可是他今天已经离开了，离开之后的身体仅此而已。我的身体也是由肉和骨头组成的，再过几十年、几百年，可能连骨架都不一定存

在了。”因此，看到这种因缘之后，你也可以反观自心：“其实我的身体也不例外，其本性也是仅此而已，都是具有散落、分离特点的有法。”

“不贪无实轮回法，”所以，我们没有必要特别贪执那些不实的、虚无缥缈的轮回法。

我们现在特别贪执轮回的法，对自己的家庭、感情、生活等方方面面都有根深蒂固的执著，觉得“这些永远是我的，一定要把它做好”。当然，这些事能完成是最好的，即使不能完成也无所谓。

其实作为修行人，任何时候都处于快乐当中是最好的。比如说，如果家庭和合，就想到这是三宝的加持，是很好的；一旦家里的人死了，就想到生命都是无常的，我也没办法；如果感情出现了一些问题，也要想到一切都是无常的；如果身体出现了一些问题，就想：“噢，身体也是无常的，世界上所有人的身体都会出现无常，只不过是迟早而已，只不过是形式不同而已，那我也不例外，所以身体出现问题也没有什么”；周围任何一件事情发生变化的时候，我们都要知道：“噢，原来这些都是无常的。”

其实对于任何一件事情，从正面来讲，是很好的修行机会；从反面来讲，也是一个很好的教材。但世间人不会这样想，他们对正面的事情都特别希求；而遇到反面的事情时，就只有忍着，或者是感受痛苦，有些人在这个时候才能想起一点死亡的事情等。

“恒灭争论诸烦恼，”所以，我们不要特别贪执虚而不实的轮回法，应该恒时灭尽争论和烦恼。

我们平时不要吵架，对吧？我那天也跟大家说过，作为凡夫人，我们不可能不生气，但是如果要吵架的话，要提出来：“今天不吵，明天吵。”很多人跟我说，这种方法很好。因为当天大家都很生气，到了第二天，也许就吵不起来了，好像彼此都觉得事情没有那么严重——我昨天觉得这件事情很麻烦，但还是该吃饭就吃饭，该睡觉就好好睡觉，今天就觉得没有什么了。

而且对于烦恼的话题，我也不愿意一直抓着不放，即使再大的事情也是如此。比如我跟别人交谈的时候，对方说一个人死了，那他用几分钟讲一下这个人是怎么死的就可以了，如果他还要讲的话，我就会说：“算了，换个话题，不要讲了。”

人生中还有很多事情，没必要把一件痛苦的事永远放在心里。遇到痛苦的时候，心里难免有一些不舒服，但是，你在一段时间当中想一下、讲一下就可以了，然后再换一个主题。因为在人生当中，可以有很多方法去度过。

我有一个亲戚，一辈子都在想着一件打官司的事情，天天想这个，天天说这个。我们小孩子在他旁边说：“你不要说这个了，除了这件事还有别的事。”他说：“不行不行。”他每年都在说这件事情……这样是没有必要的。

在人生当中，我们可能遇到一些不顺利。比如

说生意不好，那你就暂时讲一下，但是不要今天讲，明天讲，后天也讲，那就没有必要了；再比如身体不好，那你可能会想一想，但是也不要天天都讲这个，天天都想这个，也要换一个话题。

在生活当中，我们修行人要“自心堪能得安乐”，息灭了烦恼、争论和痛苦的时候，自心就会堪能。自心堪能的话，在生活当中遇到快乐就不用说了，大家都特别希望获得快乐；即使遇到世人都很难接受的痛苦，我们也有方法去面对。这对一般人来讲是很难的。

比如说，当受到赞叹的时候，大家都会非常欢喜；可是无缘无故受到诽谤的时候，人们就很生气。但作为一个修行人，当别人诽谤自己的时候，要看看自己的心态，如果自己可以以微笑来面对，对方就会很尴尬——原来他很想诽谤你，让你痛苦，结果你不但不痛苦，反而将诽谤变成了修行的因，你就更加成功了。除了修行人以外，很少有人能做到这一点。我们要想想这样做的功德和利益，也应该这样去做。

戊九、依止园林之功德：

诸佛称赞寂静林，厌恶世间往静处，

仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，

数劫供养诸福德，不及前福百千分，

是故行者皆应当，依止寂静森林处。

下面讲依止寂静地方的功德。现在，不要说你

们很多在家人，即使是我们出家人，一直待在寂静地方也有一定的困难。原来我想过：“我这辈子一定要去寂静的地方，永远也不离开。”但是后来，我去的城市反而更多了。

我刚刚出家的那一天，下着特别大的雪，我离开了炉霍那个小小的县城。当天因为找不到车，我就要走二十多公里的路。我再三地看那座城市，心想：“我今天就要前往寂静的地方了，再也见不到这样的城市了。”

现在每次到当年那个地方，我都会想：“我准备出家的时候，曾在这里反复地看这个城市，还想我就要永远离开这个大城市了……”我当时觉得炉霍是一个特别大的城市，其实现在的人口好像不到五万。

当时，我就一边看着这个城市一边想：“我出家以后再也不回来了，这辈子再也见不到这样的城市了。”后来，我虽然在寂静的山里面也住了一段时间，但还是去了很多城市。

不过，我们喇荣现在也不算特别寂静，以后可能更不寂静，因为路都通了。像汉地的有些小区有门卫，是比较寂静的，而学院不知道以后会变成什么样。

我们出家人的话，一方面会到城市里去做一些事情，比如讲课，算是形式上的利益众生吧；另一方面，现在藏地的一些寺院里面也不算特别寂静。因此现在出家人也不是特别寂静。如果连出家人都

不是特别寂静的话，那么在家人要一直待在寂静的森林当中，恐怕不一定现实。

像泰国和印度，有少数的出家僧人住在森林当中，但这个数量是很少很少的，可能占出家人数的万分之一或千分之一。所以，听完课以后到森林当中去，这一点不一定要考虑。而要考虑什么呢？就是去一些能学习佛法的地方，去闻思修行，这个很重要。

“诸佛称赞寂静林，”诸佛菩萨都会赞叹寂静的森林。

“厌恶世间往静处，仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，数劫供养诸福德，不及前福百千分，是故行者皆应当，依止寂静森林处。”如果我们因为厌恶这个世间，而往寂静的地方迈七步，其功德是什么样呢？比如说，有人在恒河沙数的无量佛陀面前，用金银财宝等各种供品做供养，而且供养的时间也非常长，是在无数劫中供养，这个功德非常大，但却远远比不上为了修行而前往寂静地方的功德。

所以，有些人到一些寂静的寺院去，准备出家，后来虽然没有出成，又回来了，但功德应该是有的。有些人虽然不想永远待在寂静的地方，但是对那里特别向往，就在一年当中到寂静的地方开一两次法会。要去那里的话，不管是坐飞机还是坐车，都需要花很长时间，这就不止是迈七步了，因此功德也是非常大的。

- **以出离心、菩提心前往寂静处**

《大车疏》中引用了《三摩地王经》的教证，

说明对世间生起厌离心而前往寂静地方的功德很大[94]。我看到《大宝积经》中讲，为了利益众生而前往寂静地方的话，仅迈七步的功德，就远远超过在恒河沙数佛陀面前做供养的功德[95]。

所以，按照《三摩地王经》的观点，要以出离心厌离世间而前往寂静的地方，无垢光尊者在颂词中讲的意思应该是这样；而《大宝积经》中的教证，对其思想、观点和功德讲得更广一点。

所以，要以菩提心、想利益众生的心而前往寂静处，并不是想："我要到寂静的地方去，永远待在那里不出来，因为寂静的地方很舒服，与世隔绝。我讨厌这个社会，到了寂静的地方，我不想看的人就再也看不到，不想听的声音再也听不到。所以，我一定要去一个寂静的地方，并且永远在那里生活。"其实这种想法并不是很好的，尽管去寂静的地方本身是个很好的行为。

《菜根谭》中也说："淡泊是高风，太枯则无以济人利物。"意思是说，淡泊是很高尚的品格，比如在寂静的地方苦行、过比较清贫的生活，这对很多人来讲是很高尚的；但是，太逃避社会却非常不合理，因为这对个人或整个社会都没有利益。

[94] 《大圆满心性休息大车疏》：《三摩地王经》中云："若有人数劫中于数劫之一切佛前供养鲜花、薰香、涂香、神馐、一切舒适资具，有人以极大厌离心向静处仅迈七步，则此福德胜过前者无量倍。观察身命而舍弃，当修寂灭胜空性，依极勇猛精进心，如野兽般居静处。"

[95] 《大宝积经》："迦叶。若有菩萨。以满三千大千世界花香末香。于百千岁。昼夜六时供养如来。若有菩萨。舍于愦闹深畏三界。为利众生发心趣向阿兰若处举足七步。胜前功德无量无边。"

这是一个世间的古人在《菜根谭》中所阐述的观点，他也认为，虽然生活简朴、行为高尚非常好，很多人也是这样做的，但是这种行为背后的心态也很重要。如果我们特别厌烦社会、逃避社会、想与社会完全隔离而去寂静地方的话，从世间角度讲，这种心态也不是很好的。

从出世间角度讲，刚才《三摩地王经》的观点是，要以出离心而到寂静的地方去，也就是说，是为了获得解脱而去寂静的地方，并不是想要逃避。另外，以菩提心而前往寂静地方的话，是为了利益众生。一方面，在寂静山里闻思修行的时候，你要想着利益众生，在发心当中要想到这一点；另一方面，从寂静山出来之后，你也要去利益众生。

现在这个时代很需要利益众生的人才。我们培养的有些人才，现在不一定看得出来，但以后可能很出名。我也在想，我们佛学院这么多年的确一直在培养人才。我们现在的法师当中，有些是很有名气的，在弘法利生方面非常有能力；而有些人现在不一定很出名，但是将来会的。如果出了名的话，你们也不能认为光有一个名气就好了，还要对佛教、社会和周围的人真正起到作用，这是很重要的。

现在人们觉得，谁有钱谁就很了不起，谁长得好谁就很了不起，谁名声大、粉丝多谁就很了不起，这是不一定的。最重要的是，他的所作所为要实实在在地对社会起到作用。如果做得大的话，他能改变一个社会的使命及其特殊的历史状况，至少也会让很多人的命运有所改变。这就很需要我们长期地

学习、修行，否则，也不一定能实现这样的目标。

所以，对于今天的很多听众来说，一方面，我们之间有一种互相的信任，另一方面，我们彼此都有一些付出。如果没有付出的话，今天的成果也并不容易得到。所以，一方面是依靠佛陀和传承大德们不可思议的加持，一方面是由于每个众生自己的善根因缘成熟，还有一个方面就是我们看不到的护法神的加持，因此，现在各种各样的因缘具足的时候，我们就有了这样一个特别好的听受佛法的机会。

所以，大家为了接受佛法而前往寂静的地方或听课的地方，开车或走路一个小时或半个小时，功德也是非常大的，因为这是为了求法而去的。

我个人也的确是这样认为的。前段时间我也说过，别人让我去讲佛法的话，不管哪里我都愿意去；如果是去做其他的事，比如参加宴会或者旅游、享受，我的确不想去。我也看过很多高楼大厦，也看过很多花园、大海，这些说精彩也不是很精彩，说不精彩，人人都在那儿拍照。

我觉得拍照没有很大的意义，我有时候出国，也用手机拍很多照片，可回来以后，自己一次都没有看过，拍那些照片完全是浪费时间、浪费空间。

有时人们做的有些事情，比如拍照，也许起不到什么作用；同样的道理，我们去看各种各样的事物也不一定是有意义的。但是，如果在阿赖耶上种下一个很好的善根，对你个人来讲，生生世世都非常有意义。当然，这是非常成熟的修行人的思想，

也许刚刚听了一两堂课的人不一定能接受。

不管怎么样，我们讲佛法的时候，要遵循佛教的传统，还要与现在人们的生活和行为相结合，这样可以引发每个人的思考。

我总觉得，对于佛法的沟通和学习，只用一两天或只上一两节课，不一定会对你的思想、行为和观念的改变有立竿见影的效果；但是只要坚持，你看不见的隐藏的功德就在不断地积累，能看得见的你的行为方面，各种各样的恶行也会慢慢转化，这就是一个进步。因此，这也是令你天天向上的最好的课。

这次讲《大圆满心性休息》，很多人一直在坚持听，我也在坚持讲，我们大家都在共同努力。是怎样努力的呢？就是精进、不懒惰。有课的那一天，我就觉得很有意义。一方面是因为我喜欢讲课，哪怕只有一个人听，我也想讲；另一方面是因为，我们课前课后都有念诵，而且大家聚在一起，这是人生当中最好的享受、宴会，也是一个最好的节目。

我把每天的课当作一个最精彩的节目，对我来讲也是一种表演。有时候我没有备课，心里就很不舒服，因为观众那么多，如果我演得不好，就会特别惭愧。

但不管怎么样，最重要的是，我们所演的内容是佛教的教义，除了极个别邪知邪见者以外，大家听了都会受益的。如果没有受益的话，我相信不可能有那么多人听，这一点是事实。

我们都知道，如果在金钱、名声等方面没有任何利益，人们不会付出这么多时间。因为现在的人都特别忙，哪怕关机五分钟、十分钟都不愿意。而我们这么多人一直在听课，一方面是因为每个人的善根和福报，另一方面也是我们共同的志愿。尤其是我生病以后，观众就越来越多了。对于这一点，我也很高兴，说明这次生病是很成功的。而没有生病的时候，人就越来越少。所以我觉得，生病是个好事。

我也特别感谢你们，因为你们把晚上最重要的时间空了出来。尤其是对在家人来讲，家里有老人、孩子和各种各样的客人，你们要面对很多问题，能在晚上听课也不是那么容易的。但是如果努力的话，很多人也是有办法的。

希望以后，大家在前进的路上一直互相支持、互相鼓励。在这方面，我们学会的很多道友做得特别好。互相鼓励是很重要的，当一个人遭遇尴尬或面临危机的时候，旁边要有人站起来，给予他精神上或物质上的支持："你不要退，不要伤心了，还要继续努力。"这样不断鼓励的话，到一定的时候，他就会脱离危机，以后也会完全自立。因此，给予鼓励是一个很好的方法。

第五十七课

思考题：

【知识类】

1、请说明禅定的基本修法、分类及功德。

2、请解释：二大法藏、两把钥匙、了义、不了义、四种意趣、四种秘密。

3、请简述何为因缘生。依靠因缘生可以解释哪些现象？

【修行类】

1、作为修行人，修持静虑有哪些必要？你打算如何修？

【生活类】

1、获得世出世间的智慧有哪些重要性？你觉得应如何获得智慧？

下面讲《大圆满心性休息》，现在讲到了第八品当中的静虑，即禅定。

戊十、宣说修法、分类、功德：

彼处垫上跏趺坐，一缘不动心入定，

修凡夫行义分别，及缘真如胜静虑。

四禅以及四无色，未入已入道圣众，

当知三等持名称。依彼断喜妙欲心，

成就解通与等持，五眼神变心自在。

这里讲到了禅定的修法。前段时间我也讲了，

以后弘扬佛法的时候，最好是借助禅修。如今在全世界，像欧美国家、非洲的很多学校以及中国大陆等地，都对禅修非常重视，听说俄罗斯也有很多人喜欢修禅。因此从全世界来讲，人们都认为所谓的禅是促进身心健康的一种方法，大家都愿意这样认可。

“彼处垫上跏趺坐，一缘不动心入定，修凡夫行义分别，及缘真如胜静虑。”当然，我们佛教的禅定修法有很多类别。这里讲，修行禅定的方式是，在舒适的坐垫上，以毗卢七法而坐，心一缘不动——心什么都不缘，不取任何相，也就是一缘安住，什么都不想，就这样安住下来。这就是禅的基本修法。

现在大多数人也是这样修的，美国的一些大学教授说：“我们经常禅修，但修的过程比较简单。”他们的修法就像我们这里讲的第一步禅修方法一样，这叫做凡夫行的禅修。

此外，还有义分别的禅修和非常殊胜的缘真如的禅修，因此共有三种禅修。

《入楞伽经》中讲了四种禅修，一是凡夫的禅修，二是义分别的禅修，三是缘真如的禅修，四是如来的禅修[96]。

那么，这些禅修分别会达到什么样的境界呢？

“四禅以及四无色，”首先，凡夫行的禅修，主要是观一禅、二禅、三禅、四禅和四无色界的禅定，也就是说，心要完全安住。

[96] 《入楞伽经》：“复次大慧。有四种禅。何等为四。一者愚痴凡夫所行禅。二者观察义禅。三者念真如禅。四者诸佛如来禅。”

其实，四禅、四无色的禅定，归根结底就是心什么都不缘——有些是在心上安住，有些是在外境或一切为空的方面安住。

“未入已入道圣众，当知三等持名称。”其次是义分别的禅修。一般来讲，资粮道和加行道的修行人还没有入道（“未入”），他们以总相的方式来禅修。

第三，入道者的修法是缘真如的，这种修法实际上是从一地到十地菩萨之间的禅修。他们已经证悟了人无我和法无我，入定和出定之间无有明显分别，他们就在这样的境界当中修行。

第四，如来的禅修，是最后真正获得十地末位时的如来静虑。

所以，这四种静虑分别是不同阶段的修行人所得到的。

现在全世界所弘扬的，可能大多数都是凡夫行的禅修，而义分别、缘真如和如来的禅定恐怕都没有。在南传佛教、藏传佛教和汉传佛教的一些寺院，以及有些修行道场当中，会有缘真如的真正的禅修，比如明心见性的禅修、大圆满的禅修和大手印的禅修；在南传佛教当中，观四正念的禅修比较多一点。

这些禅修有三种不同的名称，前面已经讲过了。

“依彼断喜妙欲心，”那么，依靠这些禅来修什么呢？其实，禅修能断除喜欢欲妙的心，这个很重要。

一般来讲，我们世间人经常对世间的欲妙有贪心。有些人说：“对于世间其他问题，我都可以解决，就是无法断除贪欲。”比如贪执感情、物质、地位

或名声等，这些贪执一直萦绕在脑海里面断不开。其实，这种烦恼可以依靠禅修来对治，因为心完全静下来的时候，外在的散乱都可以灭掉。

“成就解通与等持，五眼神变心自在。”而且，禅修还可以成就四无碍解、四神通、等持、五眼六通、神变，并且令心获得自在，这些功德自然而然会产生。

所以我们要修静虑。作为一个修行人，每天至少要在短短的时间中修行，这个很重要，要关注自己的心。

否则，就像现在的有些理论家，口头上可能说得很好，但是因为从来没有禅修过，他们的心是很乱的；再加上烦恼特别深重，在任何时候也没办法对治，理论和实际完全是背道而驰的。

这样以后，尽管学佛很长时间了，但是因为从来不习惯修行，自相续就会越来越刚强、越来越不堪能，最终自己可能会造很多业，也给别人带来不好的影响。

所以，我们要经常通过禅修来调心。关于禅修的方法，刚才已经讲了。另外我们以前也讲过，在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》里面，专门有一个本师释迦牟尼佛的观修方法，前面是寂止，后面是胜观，然后再通过七支供来念佛号，这种禅修非常重要。我们每天课前都在念诵，但不知道大家平时修了没有。

其实经常观如来的话，所获得的加持是不可思议的。《大方广如来秘密藏经》中也讲了：“常乐

独静处，思念于如来，善摄如是法，修行心不乱。”经常乐于住在寂静的地方，经常思念或者观修、思维如来的话，会摄持很多善法，而且这样修行的话，心不会乱。

现在有些人越修越糟糕，好像自己对自己都没有信心了，心想：“我为什么会这样？”觉得自己很糟糕，感到很惭愧。这主要是因为，他自己长期以来都没有观修。只要去观修、去禅定，原来极其粗大、非常暴躁的心，就可以慢慢获得轻安、获得自在，最后获得出世间的五眼六通都没有问题；即使没有得到出世间的五眼六通，也会自然而然获得四无碍的辩才智慧；更重要的是，你在任何环境、任何处所都会很快乐，我觉得这个非常重要。

如果有了真正的禅修，世间的很多烦恼都很容易断除。我记的不是很清楚，好像有人问南怀瑾先生：“佛教徒在出家和修行过程中，怎么对治感情上的烦恼？”他当时说：“只要佛教徒很好地去禅定、修行，他所得到的安乐就远远超过世间感情上的安乐。”

实际上也可以这么说。世间男女的感情也好，获得财富的快乐也好，都是非常短暂的，也是不可靠、不可信的；而且要得到这些的话，也需要很多付出，还要忍受各种烦恼。而通过禅定所得到的不可思议的微妙安乐，远远超过世间人的快乐感受。

《诸法集要经》中也说：“乐独处空闲，常修彼胜定，了知彼妙乐，出过于世间。”意思就是说，一个人独自在寂静地方修行甚深禅定会很快乐，而

且会了知，这样美妙的大乐远远超过男女、财富或者旅游等世间的快乐。

可能很多人认为：“啊，我出去旅游观光，肯定会吃得很好。”还有人认为：“吃夜宵很好，喝咖啡很好，吃披萨很好……”但是这种快乐不一定那么可靠。

而有些人也许什么外在的享受都没有，但是，他们在寂静的地方或者在自己的卧室里安住，所得到的快乐远远超过世间的快乐，这也是非常重要的。

为什么现在有些出家人生活极其快乐？为什么有些在家居士即使没有世间人所说的那些快乐，也是照样地生活，照样地感受快乐？其实，如果我们用智慧来观察就会知道，原来所谓的禅修能在无形中让人们感受非常殊胜的大乐。

丁六（智慧）分三：一、宣说二大法藏；二、宣说诸法无生；三、若具智慧度则得解脱。

下面讲智慧，分三个方面。首先宣说二大法藏，然后宣说诸法无自性，最后讲，如果具足智慧则一定解脱。这个科判也很重要。

戊一、宣说二大法藏：

三种智慧闻思修，成就胜观摧诸惑，

知法有法实相后，从有城趋寂灭果。

“三种智慧闻思修，”字面上的意思比较简单，是说智慧有三种，有哪三种呢？即闻慧、思慧和修慧，也就是由听闻所带来的智慧、由思维所带来的智慧

以及由修行所带来的智慧。

“成就胜观摧诸惑，”这三种智慧可以成就胜观。前面讲的静虑是寂止，这里讲的智慧能成就胜观。成就胜观以后，才能从根本上断除我们相续中以贪嗔痴为主的所有烦恼、惑贼。

“知法有法实相后，从有城趋寂灭果。”断除了烦恼障碍，我们就会了知法和有法的实相。“法”指一切万法的法尔本性，“有法”指世俗当中的显现法。

意思就是说，世俗的实相和胜义的实相，或者说，现象当中的实相和实相当中的本体，这两者是很重要的。任何事物都有表面的一层和背后真正的本来面目。

知道这些之后，就会从“有城”（三有轮回的城）趋向寂灭的彼岸，即佛陀的如来果位。

所以，我们如果具足了闻思修的三种智慧，就会从根本上断除烦恼，那个时候，我们就会彻底明白一切万法的根本实相，并有机会超离轮回。

所以大家首先要知道，修行既要有禅定又要有智慧，这个很重要。而藏传佛教和汉传佛教的有些修行人，每天除了禅修以外什么都不做，根本不重视闻思修行的智慧，这是一种极端；而有些人只研究理论，包括有些法师和学者，他们既不修行也不安住，这也是一种极端。所以，既要有安住，也要有闻思修行的智慧，这样才能断除相续中的烦恼。

我们平时也讲，听闻是很重要的，它不仅有断除烦恼的力量，更重要的是，它有特别大的功德。

《正法念处经》中讲了听法的三十二种功德，你们方便的时候都看一下。经中最后还说："听法功德，于一切功德，最胜最上。"听法的功德，在一切功德当中是最殊胜、最无上的。

我想，在座的各位虽然在闻法过程当中，有时要面对一些困难，包括生活的压力、身体不好等。听说有些人身体不好的时候是躺着听的，有些人是睡着听的，有些人可能是在医院里面听的，不管怎么样，坚持听课还是非常有必要的。

我在身体不好的情况下也会坚持讲课，一方面是觉得讲经说法确实很有必要；另一方面也会想到，要让很多人积累功德、种下解脱种子的话，闻法是最好的方法和途径。因此，大家一定要共同精进努力，因为这些需要我们共同创造，并不是一个人就能实行的。总之我们应该知道，闻法是很重要的。

无垢光尊者在讲义中还讲到，我们听闻佛法的过程中，需要两把主要的钥匙和两种主要的宝藏，这两种宝藏需要依靠两把钥匙来开启。意思就是说，我们闻思修行的智慧波罗蜜多中有非常珍贵的两个宝藏，它们需要用钥匙来开启。

- **两把钥匙**

第一把钥匙是，要分清了义和不了义。以前我们讲《智慧品》《中观庄严论》和《中观根本慧论》等论典的时候也讲过，听过很多中观法门的人应该清楚。

什么是了义呢？当然，不同的经典和论典有不

同的解说方法，按照《心性休息》的说法，所谓了义是指宣说诸法空性实相、最究竟的胜义谛法门，而宣说诸法现相（不是真正实相的显现）的法门叫做不了义。

佛陀在宣说佛法的过程当中，为了引导不同众生而宣说了不了义法。比如说，虽然一切万法本身都是无生无灭、无来无去的，但是在引导众生的时候，佛陀会说诸法是有生有灭、有来有去的，这些我们就可以称之为不了义。

当然，了义和不了义之间的差别还有很多。比如说，实相和现相融入一体时的对境和心识叫做了义法，实相和现相还未融为一体时的对境和心识是不了义法。麦彭仁波切在其他论典当中也这样宣说过。

有些时候我们说，所谓的了义是指空性，因此空性法门全是了义的；而非空性的法，包括宣说地道的法、世间所有的世俗法，都不是了义的。还有些时候我们说，极乐世界等清净显现是了义的，而圣者净见量以外的世俗现相都是不了义的。

以上是第二转法轮和第三转法轮的不同安立方法，我们在其他论典当中也讲过。以后我们讲《大乘经庄严论》的时候，应该有更多的发挥空间。

所以，我们虽然要学习佛法中比较深的法门，但也不能认为不了义的法就要全部放弃，“不了义”不是这个意思。虽然在抉择胜义谛最究竟的观点时，一切都是不存在的，但在世俗显现当中，万法应该

是存在的。而且，乃至能取所取的心没有融入法界之前，这种显现一直存在。

所以，不了义的法不一定要全部放弃，虽说这些并不是最究竟的，但我们还是需要的。以课程为例，如果说大学三年级的课是最了义的，那小学的课程相对来说就是不了义的；但对于一个孩童来讲，幼儿园、小学一年级的课还是需要的，否则他就无法慢慢提升。虽然对于我们大人来讲，那些课程中的故事等内容并不是很究竟，但在孩子没有长大成人之前，这些知识也不可缺少。了义和不了义应该这样来理解。

因此，不要认为不了义的法要全部抛弃，这是不行的。相对于最高的境界或者最究竟的实相来讲，不了义的法实际上是引导众生的一种方法，暂时还是很重要的。

这是第一把钥匙：了义和不了义。还有一把钥匙是四种意趣和四种秘密，这也很重要。

佛陀在不同的环境当中，对不同的人、为了不同的目标，会宣说不同的法，但有些并非佛陀究竟意图的体现。比如说，意趣当中就有平等意趣、别义意趣、别时意趣和补特伽罗意乐意趣这四种，我们以后在《大乘经庄严论》第十三品中会讲得比较清楚。

平等意趣：佛陀考虑到一切万法在法尔当中是一体的，因此会说“我在某个时候成为拘留孙佛、毗卢遮那佛”等。

别义意趣：比如佛陀说（唯识宗的）三法相无有自性。

别时意趣：比如佛陀曾说，一念诵无垢月光如来的名号便会得到解脱，其实是说，持诵该佛号后，会在将来得到解脱。

补特伽罗意乐意趣：比如针对有些贪执戒禁取见的人，佛陀会谴责戒律、赞叹布施。

此外还有四种秘密，即令入秘密、相秘密、转变秘密和对治秘密。

令入秘密：比如说，为了将某个众生引入大乘佛教，佛陀会说万法是存在的。虽然大乘佛教将一切万法抉择为空性，但是一些小乘者不一定理解。因此，首先不能跟他讲一切法都是空性的，而要讲万法都是存在的，通过这种方式让他趋入大乘。

对治秘密：比如说，有些人觉得释迦牟尼佛的身材、寿命都不如其他如来，应该是比较低劣的，于是佛陀在某些经典中说："我曾成为初劫时的某尊佛。"这种讲法就是对治秘密。

相秘密：比如，佛陀说遍计法、依他起、圆成实都是无有自性的，这种无自性是一种单空。但实际上，无有自性的法也是不存在的，而对某些众生来讲，可以说这样的无有自性是成立的。

转变秘密：比如，佛陀会讲父母、国王都应该杀掉[97]，但实际上，是不是真正要杀掉父母和国王

[97] 《大圆满心性休息大车疏》：如《因缘品》中云："父母为所杀，国王二所净，境眷皆摧毁，彼人得清净。"

呢？不是这个意思。杀父母是说，我们要断除爱和取；杀国王的意思是，到佛地时，阿赖耶要得以清净。

佛陀所讲的这些法，都有其意趣和别的一些目的。因此对于佛经里所讲的道理，如果能直接解释，你就可以直接解释；如果实在解释不通，你要想到："佛陀所说的这句话，对我来讲不一定起作用，但对其他某个众生来讲应该是有利的。"

因为佛陀并非只是利益小范围的众生，所以佛陀所宣说的法涵括了世俗法和胜义法，是很广泛的一种解脱法门。世界上每一个众生的根基都不相同，因此我们要了解佛陀所说的法当中，哪些是针对不同根基而有密意的，哪些是没有密意的。这些完全可以通过意趣和秘密而明白。如果你不明白这些道理，就很难解开佛陀的甚深意趣。

当然，如果大家以后有兴趣听《大乘经庄严论》的话，其中的第十三品对此讲得比较细致，到时候也可以弄明白。

有时候我也在想，佛经里面的一些数目和度量单位好像很难以想象，比如恒河沙数、无数恒河沙数、百千俱胝、百千那由他由旬等。但是我认为，这些数目当中有些是虚数，而有些在佛陀时代确实是可以使用的。

比如佛经中说，烈卓达树高多少由旬、长多少由旬，但现在在印度的那棵树，好像是长多少米、宽多少米，并没有多少由旬。所以我们发现，当时印度的由旬等度量单位，如果按照现在的标准折算，

不一定与实际相符。所以，佛经中的“由旬”不一定是我们现在所谓的由旬。

汉语当中也有“人山人海”的说法，但是不是人真的变成了山和海洋呢？也不是，如果想形容某个寺院的门口有很多人，就可以说人山人海。再比如“一传十、十传百”，是不是说某件事真的由一个人传给了十个人，又被十个人传给了一百个人呢？也不一定。

有时候，人们使用数字的习惯会有差别。我曾在一个学校里面，遇到一位专门学习印度各宗教、各民族习惯的专家，我特意问他：“在我们佛教当中，有很多难以想象的数字用词，对此你是怎么看待的？”

他说，他研究了印度其他的一些宗教，还研究了印度民间的一些说法，发现印度人的习惯是在数字上说得很夸张。佛陀为了随顺世间的这个习惯，就使用了当时的某些表达，因此佛经当中也就有了这样的词语。

所以，有些时候我们可以直接理解这些词语的意义，而有些时候就不能这样理解。比如有的经论中说，佛陀的身体是丈六金身，在《法显传》《大唐西域记》中都有描述。但是，如果佛陀的身高真是“丈六金身”的话，可能就相当于现在的五米高了。如果佛陀有五米高的话，从两千五百多年前到现在人类身体高度的变化来看，恐怕佛陀有点太高大了。

现在有些专家专门测量过佛陀的脚印，通过脚

印尺寸与身高之间的比例来推算，佛陀的身高大概是两米三到三米之间。我觉得这个高度是比较合理的。你看现在世界上最高的人可能是两米七八左右，姚明好像是两米二以上吧，在一些会议场合，好多新闻记者举着话筒都够不到他，问问题都很困难。

所以，对于戒律等中所说的数目，以现在的度量单位进行折算时，需要考虑印度本地的语言习惯。这方面也值得我们佛教徒和其他人士进行商榷。

其实不管是哪一个民族的语言，都有很多类似的形容词和虚词。汉地也有“秦国统治天下”的说法，其实，当时秦国只统一了燕国、楚国等七国，因此当时所说的“天下”，现在看来也不是天下，因为还没有包括其他洲的国家，即使是亚洲的国家都没有全部统一。

我所在的那个部落叫做罗科玛，罗科玛的好多老人经常说：“我们罗科玛部落是天下最强的。”我小的时候想：“可能我们真是最强的吧。”但后来又想：“我们那边大概只有一千多户，而那些老人也没有去过其他什么地方，可能连康定都没有去过，所以他们才会觉得我们的部落是天下最强的。”

所以，各个国家和地方都有不同的表达习惯，各个宗教当中也有不同的用词和表达方式，因此我们要善于理解其中的秘密。

《大宝积经》中说：“善巧知秘密，远离诸疑惑，善知诸佛说，所有秘密教。”如果我们能善巧地了知秘密，很多疑惑就会断除；如果我们能善巧地了

知佛陀所说的所有秘密教，获得解脱就没有任何困难。

否则，如果我们自己的闻思不究竟，反而认为这个也不合理、那个也不合理，那是不行的。因此，我们一定要明白了义、不了义以及四种意趣、四种秘密。这样之后，我们就会“善巧知秘密，远离诸疑惑”，就会远离一切怀疑，因为很多怀疑都是由无知而产生的。

我刚才讲的是两把钥匙。下面讲两个宝藏，这部分我不广说。

- **两个宝藏**

第一个宝藏是二谛，即胜义谛和世俗谛，这个一定要明白。很多人学过中观，基本上都知道这个道理，我在这里不广说。

第二个宝藏是缘起法。缘起法有本性缘起、轮回缘起和涅槃缘起；涅槃缘起又分为道缘起和果缘起。这些内容在《大车疏》中讲得比较清楚。

我原来讲《大车疏》的时候说过，如果要知道如来真正的密意，就要把第八品中的两把钥匙和两个宝藏弄明白，这样之后，一定会通达如来的教义。所以，有些闻思者如果对于中观等其他道理没有时间闻思的话，就要把《大车疏》里面的这一段内容弄明白。

对于《大车疏》里面的这部分内容，今天要讲的话，时间肯定不够，所以我也不广说。我在其他论典中，对于二谛也讲过很多次，十二缘起也讲过

很多次，已经有了一些资料，你们愿意听的也可以自己去听、自己去学；如果不愿意的话，再讲也没有很大的意义。

《中观根本慧论》中讲："若人能现见，一切因缘法，则为能见苦，亦见集灭道。"如果我们能现见一切都是因缘法的话，就能了知苦谛；了知苦谛以后，就能完全见到集谛、道谛和灭谛。

所以我们首先要明白，一切万法均为因缘生，因缘生的含义，和因缘共有三种[98]。其次要明白二谛的关系、二谛的作用和二谛的安立方法，这非常重要。无垢光尊者在这里，将以上两个方面的道理称为两大宝藏。

那么，这两个宝藏要如何开启呢？宝藏是放在一个大宝库里面，要用秘密意趣和了义不了义这两把钥匙打开，这样我们才能真正通达如来秘密教的甚深意义。

戊二、宣说诸法无生：

现本无生如影像，无有本体现种种，

见性清净缘起后，速得不住殊胜果。

这里讲，一切万法都是无生的。其实在汉语里面，"万"字用得比较多，比如"万物"万法"。那么，"万物"是不是真的表示一万个事物，"万法"是不是真的表示一万个法呢？也不是。

原来有个老师对我特别不好，他经常说："知

[98] 《大圆满心性休息大车疏》："缘起共有三种，即本性缘起、轮回缘起、涅槃缘起。"

道吧，万事万物全部是……”因为他完全不承认因果轮回，我在下面举手他就觉得特别讨厌。不管怎么样，我们所说的“万事万物”也不是真正有一万个事和一万个物。

我们在闻思的过程当中，需要有比较好的智慧和理解方法，而且要懂得各个地方的传统、表达方式和生活习惯。比如说，你学藏传佛教的话，就要了解藏民族的生活方式和表达习惯；学南传佛教的话，也要了解南传佛教国家的表达方法和生活习俗。这些是很有必要的。

所以我们在学习的时候，不要认为自己想不通、看不惯的就肯定是不合理的、是不对的，于是就马上否认、马上抛弃，这不是很合理。要用自己的智慧去好好观察，观察以后，如果有一些疑惑的话，可以跟有智慧的人进行探讨、辩论，这个很重要。

“现本无生如影像，”万事万物的显现本来是无生的、空性的，但在显现当中如影像、如阳焰、如梦如幻，好像都有一样。

“无有本体现种种，”万法本来是没有本体的，但可以有种种显现。就像水月，在清澈的湖水里并没有真实的月亮，水月的本体是空的，但它可以显现。我们对一切法也应该这样了知[99]。

“见性清净缘起后，速得不住殊胜果。”见到这样的缘起清净之后，我们会迅速获得不住一切的殊胜智慧。

---

[99] 《大圆满心性休息大车疏》：如《三摩地王经》中说：“犹如夜晚之水月，澄清无垢湖中现，然水月空无实质，一切诸法如是知。”

其实一切万法都是因缘所生，这很重要。现在很多不可思议的现象都可以用因缘生来解释，我那天也讲过，互联网时代的很多科技成果用因缘来说明确实是最恰当、最适合的。比如，现在美国人和中国人可以用音频和视频进行对话。

以前我们觉得发传真很稀有，但现在都不觉得稀有了，因为在短短的时间当中，音频和视频都可以传递了。这就是一种因缘——这是最好的解释。在因缘具足的时候，我们现在根本想象不到的很多东西都可以实现。

因此，如果善的因缘或恶的因缘具足，我们就会在这一生或下一辈子感受很多快乐或痛苦。所以佛陀说，一切法是因缘生。

但是这个因缘的本体的确是空性的。互联网时代、信息时代的各种现象，其实是因为空性才得以呈现；如果因缘不空，这些法也没办法呈现。

所以，不管是什么样的人去观察，都会发现所有因缘的本体都是空性的。如果不空的话，你看我现在这个视频，它是以怎样的速度越过大海，到达其他地方的呢？没办法用语言来说明，任何专家也没办法的。这是一个世俗现象的因缘，可以用水月等很多法来比喻。

从究竟的意义上讲，一切都是无生的、空性的。《入菩萨行论》中说：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”如果有实法和无实法在心前都没有显现，其他的相也都没有，这就是最

寂灭的。到究竟的时候，一切万法都是空性的、如梦如幻的，包括今天讲课现场所传出的音频视频，也全是空性的。

但是，当我们没有证到这种境界之前，还是需要闻思。所以，我们要掌握修行的分寸，知道在什么时候修什么样的法门；还要知道万法在什么情况下空，在什么情况下不空；了解佛陀在什么情况下宣说了诸法因缘生、诸法因缘灭，以及一切因缘生的法皆为空性。这也是很重要的。

只要是因缘生的法，就全是空性的，我们通过思维和修行完全能明白这一点。为什么说佛陀所宣说的最深的法门就是缘起法呢？这个缘起法是很重要的，只要懂得缘起，你就会知道，你身上所发生的事情都是缘起性的。

你看有些人非常拼命地努力，但是不但赚不到钱，反而越来越赔，这个缘起法在哪个环节出错了呢？肯定是他这辈子或上辈子某些缘起上的因缘不对，如果没有正确的因，再怎么拼命都没办法的。就像种子没有播下去的话，农民怎么拼命灌水也不会起作用。如果有了相应的因缘，即使你现在没有特别地努力，好像很多钱也都哗啦哗啦地出来了。

所以，很多事情的发生都有其相应的因缘。在世俗当中，因缘的确是不可思议的。希望大家能真正懂得如来的密意，到那时，生活当中的很多事情就不用怀疑，都很容易理解：“噢，这就是我前世种下的因缘，那将来我也会……”所以我们今天稍微有一点自在的时候，做善事、修行都很重要。

戊三、若具智慧则得解脱：

具有智慧得解脱，如毒为咒所摄持，

若无智慧方便缚，如药致病受逼迫。

是故心中当生起，证悟实相之智慧。

“具有智慧得解脱，”下面讲，具有智慧的人得解脱。具有智慧的人不管做什么，布施也好，持戒也好，甚至是表面上做不如法的行为，比如说妄语等，都是获得解脱的因，因为他真正具有智慧的缘故。

“如毒为咒所摄持，”就像有些毒药，通过咒语摄持就不会使人生病，反而对身体健康有利。

“若无智慧方便缚，”如果没有智慧或者智慧不够，即使你非常辛苦、努力地修行、寻找，你的方便也会被束缚。

“如药致病受逼迫。”就像某种东西本来是药，但是因为没有对症、没有用好，反而会致病。

为什么现在医院当中有很多事故？有些就是因为药物使用过量，或者是使用方法不对，从而对身体造成损害，最后导致死亡，有这个可能的。

“是故心中当生起，证悟实相之智慧。”所以，我们每个人的内心当中应该生起智慧。什么样的智慧呢？证悟实相的智慧。

当然，我们也需要世间的智慧，比如建筑学、数理化等各种各样的智慧，但更重要的是认识心的本性——不来不去的心的本性，或者说认识万法的本性，这是很重要的。

否则，我们如果将万法执著为实有，或者说没有认识心的本体，而用其他方法来修行的话，最后很有可能使修行变成束缚的因，不能从轮回当中获得解脱。

《大车疏》中也引用了很多教证来说明这个道理，比如《宝积经》中说："迦叶，具智慧者依方便得解脱；不具智慧者依方便受束缚。"我以前也引用过这个教证，《四心滴》里面好像也讲了，我觉得这句话很重要。

包括我们现在的网络，它是一个特别方便的方便法。如果由具智慧的人来使用，对获得解脱非常有帮助；如果由愚痴的人来使用，则会有很多人的相续被毁坏。

所以佛经当中也讲了，具有智慧是很重要的。我们暂且不说出世间的智慧，即使是世间的智慧也很重要，尤其是对于我们佛教徒来说。有些时候我觉得，很多佛教徒在与人交往和跟人相处方面比较固执。

按理来讲，大乘佛教徒在这方面应该比其他人做得更好，但是，好像其他宗教徒跟人交往得更好，不管是跟他们内部的人还是跟外面的人。像天主教、伊斯兰教的有些宗教徒，他们内部非常团结，对外面的世人也很好。当然，他们当中也有个别极端分子，这个我们不去谈论,但其他人对社会的影响还是很好的。

而我们佛教徒，大多数确实是很好的，但是，按照大乘佛教的思想和意趣，我们应该更加努力地

搞好内部团结以及对动物的保护等。但是有时候，也许有些佛教徒没有特别地深入佛法吧，在佛教道场当中，他们之间好像格格不入，从态度上也看得出来。

我很会观察人，学院开理事会的时候，有些堪布也跟我讲过："你对人的观察能力好像还可以。"当别人说话的时候，我基本上一眼就能看出某些人之间的关系——"噢，这两个人的关系应该不太好"，"这个人说这句话是针对他的"，"嗯，他说了这句话，肯定是因为他们之间有什么，所以就互相……"。

我在想，是不是因为人们看了太多的电影电视，已经习惯了其中的生活方式，长大之后，就对别人有一种排斥，或者对别人感到不满就一定要说出来？其实这是很不好的。大乘佛教徒应该比较宽容，不应该因为一两句话就永远对别人恨之入骨，自己马上就要怎么样。但是现在，连一句话都没办法承受的大乘佛教徒比比皆是，我有时候都觉得他们有一点可怜。

按理来讲，我们大乘佛教徒是很宽容的，不应该因为一两件事情马上就特别伤心、绝望。即使我们没有出世间的五眼六通，至少也要有一个平稳的生活和修行，这一点应该能做到。但很多人是怎么样的呢？可能每个人自己都知道，以后大家应该好好地精进。

丁七、宣说六度之摄义：

若行六波罗蜜多，当知如同魔术师，

三轮体空二善资，获得寂灭佛陀果。

在行持六波罗蜜多的时候，如果以智慧来摄持，就像魔术师玩魔术一样，不可能有真实的实相。比如我们行布施，用三轮体空的智慧来摄持布施者、布施的事物和布施的对境，就可以积累智慧资粮和福德资粮，最后获得如来的果位，而不会入于歧途。

甲三、回向本品善根：

如是善根之妙雨，助生净心庄稼丰，

资粮贫乏可怜众，疲劳心性今休息。

“如是善根之妙雨，助生净心庄稼丰，”这是无垢光尊者对第八品作的回向文。意思是说，这样的善根（无垢光尊者以上所宣说的智慧法语）相当于善妙的雨水；这个雨水是妙法甘露、智慧甘露，当这种甘露降下的时候，可以让我们清净心的庄稼更加丰茂。

“资粮贫乏可怜众，疲劳心性今休息。”原来，每个众生的心里是非常贫乏的，通过听闻上面的妙法甘露，我们心灵上的庄稼就越来越茂盛了。

也许真的是这样，很多人原来什么都不知道，但后来已经成为了非常好的修行者。我们最近做了一个十年的总结，十年前，有些人的心里特别空白，什么境界都没有；通过自己的努力和法师们的开导，十年之后的今天，他们基本上已经有把握前往寂静刹土了。所以，很多人在十年前后也有很大的差别。

无垢光尊者的智慧善说，能让我们心灵的庄稼越来越丰富。现在世间有很多资粮贫乏的可怜众生，他们在三有轮回里，智慧也没有，信心也没有，悲

心也没有，而乱七八糟的贪嗔痴、傲慢、嫉妒、狡诈等样样齐全。这样的可怜众生，如果真的有缘听受《大圆满心性休息》，那他们疲劳的心性一定会获得休息的。

依靠无垢光尊者等传承上师们的加持和我们大家的共同努力，以上八品内容已经非常圆满了。

在学院去年的一次理事会上，以及弘法部的会议上，我都说过："我将来要讲什么法呢？如果讲的太短了可能不行，我以前讲的多数是比较大的法，像五部大论等，而且基本上都会一直努力地讲完；如果讲的法太大的话，又不知道我的身体等方面能不能承受。"

后来，有些道友一直说："您能不能讲《心性休息》啊？"他们都拿着法本，那是学会当中发过的奖品——《大圆满心性休息大车疏》，当时一等奖是《入菩萨行论》的全套讲记，二等奖是我签过字的《大圆满心性休息大车疏》。

有些道友对无垢光尊者特别有信心，他们就一直哭着祈祷。在有人请法或者说因缘具足的时候，我自己也想："虽然我以前在颂词上讲过《大圆满心性休息》，法王圆寂的那段时间我也讲过《大车疏》，但是这次还是要讲一下。可能没办法讲完《大车疏》讲义，但是讲颂词也许可以吧。"

所以去年，在《经庄严论》还没有开始讲的时候，大概是二月份，我就开始讲本论了。经过一年的时间，我们已经把显宗部分圆满了。

今天在这里，我也特别感谢所有的听众，你们的时间也是很宝贵的，我也很努力地给大家做了解说。希望大家以后能得到一个珍贵的密法灌顶，并尽量地修一部分加行。在听密法之前能圆满全部加行是最好的，即使不能圆满，大家也要在忙工作的同时尽量地修。

因为我也希望很多人能有始有终，既然前面的部分已经听了，那么到了明年秋天，也要尽量听后面的密法部分。到时候至少要修完三分之一的加行，我觉得这个要求应该没有问题。

对于《大圆满心性休息》，我想稍微给大家放宽一点要求。因为我们的听众特别多，而且有些人，尤其是城市里面的人特别忙，也很辛苦。因此在明年秋天之前，如果有些人已经修完了五十万加行的三分之一，我可以考虑一下——教务处的人到时候也可以提醒我，因为有时候，我自己说过的话自己都忘了，如果明年我不承认的话，你们最好拿今天的话来给我发太过。

在修加行方面，大家也不要懒惰，不要认为完成三分之一的加行就可以了，其他的密法也可以听了，那不一定。《大圆满心性休息》我也许会开许，因为这次的听众非常多。我也希望，你们很多人这一辈子把这本书听圆满，这对你的生生世世来讲，也许都是非常非常有意义的。

原来法王如意宝讲《大车疏》的时候，我们也特别地欢喜，法王讲完的那一天，我真的很难形容当时的心情。所以，我也希望很多人能把后面的密

法部分全部听圆满，因此我给大家留了一些时间。

但是，当我昨天说“《大圆满心性休息》后面部分今年不讲”的时候，学院经堂里的很多道友都非常欢喜，下课的时候还一直谈论：“啊，堪布太慈悲了，今年不讲法了！”——今年不讲法，太慈悲了！（众笑）

这个《心性休息》我们就圆满地讲完了，今天会有好几万人一起念《普贤行愿品》来回向。在回向的时候，我们要想到利益无量的众生。

我刚才忘记说了，关于静虑的分类，《大车疏》里面还讲了三种静虑：一是现法乐住之静虑；二是成就功德之静虑，比如实际修持持戒、布施等法门时一缘安住分的禅定；三是利益众生的静虑。所以，当我们实在安住不下来的时候，就一直想着利益众生，这也是一种禅修。你们可以看看《大车疏》，其中有这个内容[100]。

因此，我们要在利益众生的基础上，用《普贤行愿品》来回向，让世界上所有的高僧大德长久住世，让所有众生的痛苦尽快消失；让每个众生都能暂时得到各自所需，究竟离开所有的烦恼和痛苦。我们

[100] 《大圆满心性休息大车疏》：“静虑之分类，有现法乐住、成就功德、利益众生三种静虑。现法乐住之静虑：即依靠内在的禅定所生的功德而获得喜乐。（此种静虑也就是指四禅，）其中一禅的未至定与相似正行之时具有寻思与伺察，殊胜正行时无有寻思而仅有伺察；二禅、三禅、四禅之正行时既无寻思也无伺察，《瑜伽师地论》中说彼等禅定也是前前作后后之未至定（意思是前一禅作为后一禅之因）。成就功德之静虑：是指实际修持清净六波罗蜜多等法门时一缘安住分的禅定。利益众生之静虑：即一缘专注众生的利益，并且由禅定正行的境界中随心所欲示现幻化饶益有情等等的禅定。”

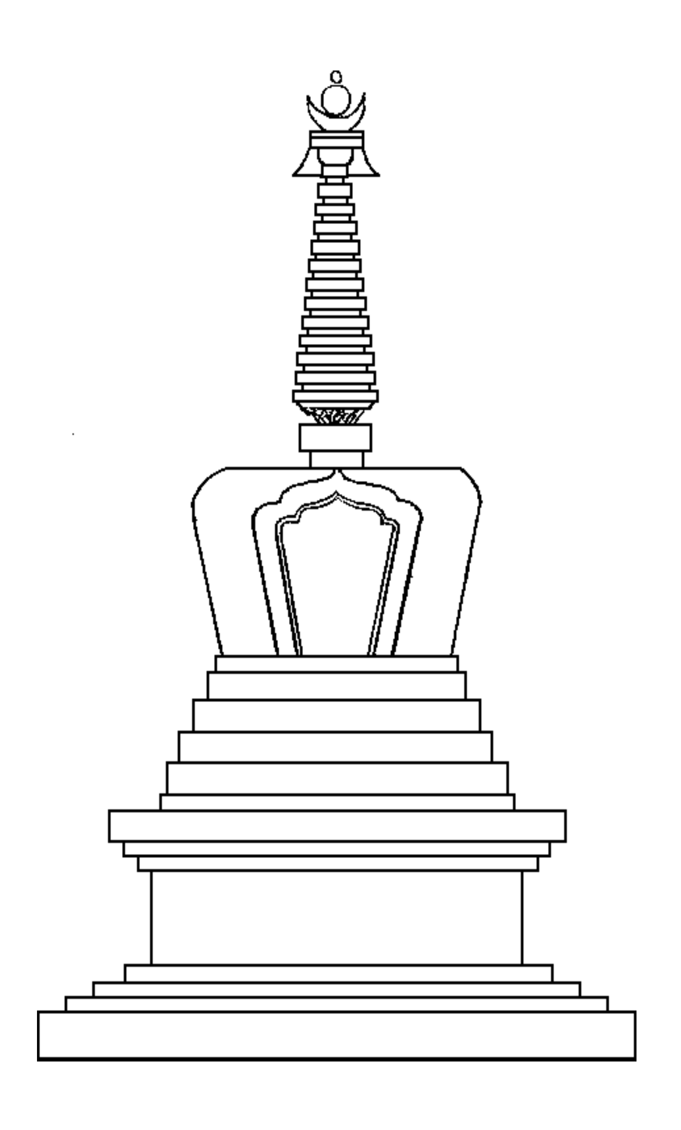
这么多人通过《普贤行愿品》来回向的话，应该对世界和平和所有众生都有非常大的利益。

《大圆满心性休息》第八品发殊胜菩提心圆满。这部论是我2002年翻译的，后来在2005年重新做了校对。

好，今天就讲到这里。

《大圆满心性休息广释》（显宗部分）

于2016年4月28日宣讲完毕



菩 提 塔